

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) с изменениями и дополнениями и на основании следующих нормативных документов и научно-методических рекомендаций:

- Федерального Закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ )
- примерной образовательной программы начального общего образования
- авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- Федерального перечня учебников:
  - В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2015
  - А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») – М.: «ВАКО», 2017
- Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Сотниковская СОШ»
- Учебного плана МАОУ «Сотниковская СОШ» на 2019-2020 учебный год
- Положения о рабочей программе МАОУ «Сотниковская СОШ»

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ овладение школой движений;

- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Изучение национально-регионального компонента** направлено на достижение следующих **целей**:

- приобщение детей младшего школьного возраста к богатейшему миру национальных подвижных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Бурятия, чувства патриотизма;
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;

Включение национально-регионального компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся.

## **Результаты освоения предмета «Физическая культура».**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Планируемые результаты

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры ( в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и о его значении в спортивных играх с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;
- по разделу *Гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, в колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу *«Легкая атлетика»* - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3×10 м на время, рыгать в длину с места и с разбега, набивной мяч ( весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажный ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон

«полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигать и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 34 учебных недель).

### **Содержание курса**

| <b>№</b> | <b>Список разделов</b>               | <b>Кол-во часов</b> | <b>Содержание учебной темы.</b>   |
|----------|--------------------------------------|---------------------|---|
| <b>1</b> | <b>Знания о физической культуре.</b> | <b>4ч.</b>          | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). |

|   |   |            |   |
|---|---|------------|---|
| 2 | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>31ч</b> | <p>- <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>- <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>  |
| 3 | <b>Лёгкая атлетика</b>                    | <b>33ч</b> | <p>- <i>Прыжки</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Кроссовая подготовка, мини-футбол. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: удары по мячу ногой;</p> <p>- остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; отбор мяча. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.</p>   |
| 4 | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>12ч</b> | <p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу ( на месте , в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в нижней стойке.</p> <p>- <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> |

|   |  |      |  |
|---|--|------|--|
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 22ч  | <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>- На материале спортивных игр:</p> <p>- Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>- Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>- Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> |
|   | Итого                                      | 102ч |  |



### Календарно-тематический план

| №  | Тема урока  | Кол. часов | Дата     |            | Коррекция |
|----|---|------------|----------|------------|-----------|
|    |   |            | по плану | фактически |           |
| 1  | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1          | 2.09     |            |           |
| 2  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                           | 1          | 3.09     |            |           |
| 3  | Техника челночного бега   | 1          | 5.09     |            |           |
| 4  | Тестирование челночного бега 3х10 м                                   | 1          | 9.09     |            |           |
| 5  | Способы метания мешочка (мяча) на дальность                           | 1          | 10.09    |            |           |
| 6  | Тестирование метания мешочка на дальность                             | 1          | 12.09    |            |           |
| 7  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом                         | 1          | 16.09    |            |           |
| 8  | Беседа «Бурятские народные игры». Спортивная игра «Футбол» <b>НРК</b> | 1          | 17.09    |            |           |
| 9  | Прыжок в длину с разбега  | 1          | 19.09    |            |           |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат                                 | 1          | 23.09    |            |           |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега                         | 1          | 24.09    |            |           |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»                          | 1          | 26.09    |            |           |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность                          | 1          | 30.09    |            |           |
| 14 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя                         | 1          | 1.10     |            |           |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с               | 1          | 3.10     |            |           |

|    |  |   |           |  |  |
|----|--|---|-----------|--|--|
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места                                      | 1 | 7.10      |  |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись | 1 | 8.10      |  |  |
| 18 | Тестирование виса на время   | 1 | 10<br>.10 |  |  |
| 19 | Народные национальные игры. Подвижные игры. <b>НРК</b>                   | 1 | 15.10     |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения  | 1 | 17.10     |  |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах  | 1 | 18.10     |  |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах                         | 1 | 22.10     |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города»  | 1 | 24.10     |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | 25.10     |  |  |
| 25 | Закаливание  | 1 | 29.10     |  |  |
| 26 | Ведение мяча   | 1 | 31.10     |  |  |
| 27 | Подвижные игры. Бурятские народные игры. <b>НРК</b>                      | 1 | 1.11      |  |  |
| 28 | Кувырок вперёд   | 1 | 12.11     |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие                             | 1 | 14.11     |  |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперёд                                       | 1 | 15.11     |  |  |
| 31 | Кувырок назад  | 1 | 19.11     |  |  |
| 32 | Кувырки. Вольная национальная борьба. <b>НРК</b>                         | 1 | 21.11     |  |  |
| 33 | Круговая тренировка  | 1 | 22.11     |  |  |
| 34 | Стойка на голове   | 1 | 26.11     |  |  |
| 35 | Стойка на руках  | 1 | 28.11     |  |  |
| 36 | Круговая тренировка  | 1 | 29.11     |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине                             | 1 | 3.12  |  |  |
| 38 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке                              | 1 | 5.12  |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку   | 1 | 6.12  |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках   | 1 | 10.12 |  |  |
| 41 | Лазание по канату в три приёма  | 1 | 12.12 |  |  |
| 42 | Круговая тренировка   | 1 | 13.12 |  |  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. Народные национальные игры. <b>НРК</b> | 1 | 17.12 |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах  | 1 | 19.12 |  |  |
| 45 | Круговая тренировка   | 1 | 20.12 |  |  |
| 46 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке                                | 1 | 24.12 |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча  | 1 | 26.12 |  |  |
| 48 | Круговая тренировка   | 1 | 27.12 |  |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок                        | 1 | 14.01 |  |  |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                       | 1 | 16.01 |  |  |
| 51 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                   | 1 | 17.01 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход на лыжах  | 1 | 21.01 |  |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход на лыжах                                       | 1 | 23.01 |  |  |
| 54 | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой» спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | 24.01 |  |  |
| 55 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах                            | 1 | 28.01 |  |  |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
|    |  | 1 | 30.01 |  |  |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»  | 1 | 31.01 |  |  |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты»   | 1 | 4.02  |  |  |
| 58 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке                                       | 1 | 6.02  |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  | 1 | 7.02  |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке  | 1 | 11.02 |  |  |
| 61 | Круговая тренировка  | 1 | 13.02 |  |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница»   | 1 | 14.02 |  |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий.<br>Бурятские народные игры. <b>НРК</b>         | 1 | 18.02 |  |  |
| 64 | Усложнённая полоса препятствий   | 1 | 20.02 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 | 21.02 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат                                 | 1 | 25.02 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперёд  | 1 | 27.02 |  |  |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту   | 1 | 28.02 |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | 4.03  |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»                            | 1 | 6.03  |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»                           | 1 | 7.03  |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо                                   | 1 | 11.03 |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом   | 1 | 13.03 |  |  |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом.<br>Народные национальные игры. <b>НРК</b> | 1 | 14.03 |  |  |
| 75 | Знакомство с мячами-хопами   | 1 | 18.03 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
| 76 | Прыжки на мячах-хопах   | 1 | 20.03 |  |  |
| 77 | Круговая тренировка   | 1 | 21.03 |  |  |
| 78 | Подвижные игры. Бурятские народные игры. <b>НРК</b>                     | 1 | 25.03 |  |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку                                    | 1 | 27.03 |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 | 28.03 |  |  |
| 81 | Волейбол как вид спорта   | 1 | 1.04  |  |  |
| 82 | Подготовка к волейболу  | 1 | 3.04  |  |  |
| 83 | Контрольный урок по волейболу   | 1 | 4.04  |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»                              | 1 | 8.04  |  |  |
| 85 | Бросок набивного мяча правой и левой рукой                              | 1 | 10.04 |  |  |
| 86 | Тестирование виса на время  | 1 | 11.04 |  |  |
| 87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя                           | 1 | 15.04 |  |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места                                     | 1 | 17.04 |  |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 | 18.04 |  |  |
| 90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с                 | 1 | 22.04 |  |  |
| 91 | Знакомство с баскетболом  | 1 | 24.04 |  |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность                            | 1 | 25.04 |  |  |
| 93 | Вольная борьба. <b>НРК</b><br>Спортивная игра «Баскетбол»               | 1 | 29.04 |  |  |
| 94 | Беговые упражнения  | 1 | 2.05  |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого                                    | 1 | 6.05  |  |  |

|     |   |   |       |  |  |
|-----|---|---|-------|--|--|
|     | старта  |   |       |  |  |
| 96  | Тестирование челночного бега 3x10 м                     | 1 | 8.05  |  |  |
| 97  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность        | 1 | 9.05  |  |  |
| 98  | Спортивная игра «Футбол»                                | 1 | 13.05 |  |  |
| 99  | Подвижная игра «Флаг на башне»                          | 1 | 15.05 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м   | 1 | 16.05 |  |  |
| 101 | Спортивные игры. Народные национальные игры. <b>НРК</b> | 1 | 20.05 |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры                             | 1 | 22.05 |  |  |

**Итого: 102 часа.**

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

| Контрольные упражнения                               | Уровень   |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|  | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, количество раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                           | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                        | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                                   | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                         | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки**— это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**— это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Описание материально – технической базы**

### **Литература:**

- Лях В.И. Программы образовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- А.Ю Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 3 класс. – М.: «Вако», 2017

### **Технические средства обучения:**

- Компьютер
- проектор

### **Учебно-практическое оборудование:**

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Скамейка гимнастическая жёсткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный , палка гимнастическая (на каждого ученика).
- Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Обруч пластиковый детский.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Лента финишная.
- Рулетка измерительная (на каждого ученика)
- Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).



