

**МБОУ «Уруссинская основная общеобразовательная школа №4»
Ютазинского муниципального района РТ**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Кузнецова И.И.

Протокол № 1 от

«25» 08 2014 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

МБОУ «УООШ № 4»

И.И. Пайхутдинова Э.Ф.

«25» 08 2014 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«УООШ № 4»

Г.Н. Гильмапова

«25» 08 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

3 класс

учителя начальных классов

Азаматовой М.Н.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«25» 08 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» приказ № 273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , 2009 г;
- примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. (М.: Просвещение, 2010);
- образовательной программы МБОУ «Уруссинская ООШ №4» Ютазинского муниципального района Республики Татарстан по ФГОС НОО;
- Программы общеобразовательных учреждений : комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
- учебного плана МБОУ «Уруссинская ООШ №4» Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2017-2018 учебный год.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2017-2018 учебный год в МБОУ «Уруссинская ООШ №4»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Уруссинская ООШ №4» Ютазинского муниципального района Республики Татарстан».

По программе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю (105 часов в год).

Данная рабочая программа рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю). Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В программе В.И.Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих задач:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 3 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение школой движений;

развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

выработку представлений об основных видах спорта;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Предметные умения, навыки и способы деятельности, которыми должны овладеть учащиеся к концу третьего класса в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Для реализации программного содержания используются следующие средства обучения:

Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

Лях В.И. Рабочие программы 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.

Распределение учебных часов по разделам

Название раздела курса	Количество часов
Подвижные игры	19
Гимнастика с элементами акробатики.	19
Легкоатлетические упражнения.	21
Лыжная подготовка.	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	28
Итого:	105 часов

--	--

Содержание программногo материала (105 часов)

Естественные основы (в процессе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы(в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока)

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (19ч)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками

Легкая атлетика (21ч)

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

Подвижные игры (19 ч)

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит», «Наступление». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Игры «Паровозики», «Наступление».

Лыжная подготовка (18 час)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем Ступающий шаг: упражнения —перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Подъем «полуслочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

Подвижные игры на основе баскетбола (28ч)

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во ч	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
Легкая атлетика (11 ч)							
1	Ходьба и бег (5 ч) Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
2	Ходьба и бег.	1					
3	Ходьба и бег.		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
4	Бег с ускорением (30м).	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м).	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
6	Прыжки (3 ч) Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ.	1	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			
7	Прыжки с поворотом на 180°.	1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра«К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			
8	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			

9	Метание мяча (3 ч) Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
11	Метание набивного мяча. ОРУ.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Гимнастика (18 ч)							
12	Перекаты и группировка. ОРУ.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации			
13	ОРУ. Перекаты и группировка.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации			
14	ОРУ. Перекаты и группировка.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			
15	ОРУ. Перекаты и группировка.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			

			лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.				
16	Перекаты и группировка. Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
17	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
18	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1		Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
19	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			
20	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			
21	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			
22	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа.	1	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			
23	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			
24	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1		Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.			

25	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке и бревну, канату; выполнять опорный прыжок			
26	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1		Уметь: лазать по гимнастической стенке и бревну, канату; выполнять опорный прыжок			
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Лазать по наклонной скамейке.			
28	Перелезание через гимнастического коня.	1		Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Перелезать через гимнастического коня.			
29	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
	Подвижные игры (18ч)						
30	Подвижные игры. ОРУ с обручами.	1	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
31	Подвижные игры. ОРУ с обручами.	1					
32	Подвижные игры. ОРУ в движении.	1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
33	Подвижные игры. ОРУ в движении.	1					
34	Подвижные игры. ОРУ в движении.	1	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			

35	Подвижные игры. ОРУ.	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
36	Подвижные игры. ОРУ.	1					
37	Подвижные игры. ОРУ.	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.				
38	Подвижные игры. ОРУ.	1					
39	Подвижные игры. ОРУ.	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
40	Подвижные игры. ОРУ.	1			ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
41	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
42	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1					
43	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявлять командный дух.			
44	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1					
45	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
46	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1					
47	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1					
Лыжная подготовка (18 ч)							

48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м.	Знать: Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. Уметь: правильно выполнять технику передвижений.			
49	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Обучение -корректировка действий.			
50	Ступающий шаг:	1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Обучение -корректировка действий.			
51	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
52	Ступающий шаг с широким размахиванием руками.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
53	Передвижение под пологий уклон.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
54	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
55	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
56	Спуск в основной стойке.	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			

57	Контроль спуска в основной стойке.	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
58	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
59	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
60	Подъем ступающим шагом и «лесенкой» наискось.	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
61	Попеременный двухшажный ход.	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
62	Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
63	Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
64	Попеременный двухшажный ход.	1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
65	Эстафета на лыжах.	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.			
Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч)							
66	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
67	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			

68	Ловля и передача мяча в движении и на месте.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
69	Ловля и передача мяча в движении и на месте.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
70	Ловля и передача мяча в движении и на месте.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
71	Ловля и передача мяча в движении и на месте.	1		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
72	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
73	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
74	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
75	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			

76	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
77	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
79	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
80	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
82	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
83	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			

84	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
85	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
86	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
87	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
88	Ведение мяча с изменением скорости.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; бегать с мячом с максимальной скоростью.			
89	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; передавать мяч соседу от груди.			
90	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; передавать мяч соседу от груди.			
91	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; передавать мяч соседу от груди, вести командную игру.			
92	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе с мячом и беге; передавать мяч соседу от груди, вести командную игру.			
93	Ходьба и бег (4 ч) Ходьба через несколько препятствий.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			

94	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
95	Бег с максимальной скоростью (60 м) Тест.	1					
96	Бег на результат (30 м) Тест.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)			
97	Прыжки (3 ч) Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега			
98	Прыжок в длину с разбега. Тест.	1					
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тест.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега			
100	Метание мяча (3 ч) Метание малого мяча с места на дальность. Тест на отжимание.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			
101	Метание малого мяча с места на дальность. Тест на подтягивание.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			
102	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			

			дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.				
103	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
104	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
105	Веселые старты. Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			

Требования к уровню подготовки освоения программы

По окончании 3 класса учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль-ные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

	Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег30 м(сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег1000 м(мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5

		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Физическая культура. Рабочие программы. Лях В. И. – М.: «Просвещение»2013

Лях В. И. Физическая культура: 1-4кл. учебник - М.: Просвещение, 2011.

Лях В. И. Методические разработки для 3 класса / М.: Просвещение,2008.

Сайт «Начальная школа» <http://1-4.prosv.ru>

Технические средства обучения:

- Компьютерная техника.
- Цифровая фотокамера.
- Видеопроектор.
- Экспозиционный экран.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Мяч.

Эстафетные игрушки.

Мешки.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.

Мячи футбольные.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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.