МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 3 классов** начального общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание курса**

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 его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запо- минать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, 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 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать 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 двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере- ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу- елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться 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», «Ло- вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее»,

«Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель»,

«Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове»,

«Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница»,

«Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями»,

«Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами  спортивных игр | 16 |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 22 |  | | 16 | 6 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | 14 |  | |
|  | Всего часов: | 68 | 16 | | 16 | 20 | 16 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.
2. **Демонстрационные материалы:**
   * таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   * плакаты методические;
   * портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. **Технические средства:**
   * телевизор с универсальной приставкой;
   * аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
   * мегафон;
   * экран (на штативе или навесной);
   * цифровая видеокамера.
4. **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**
   * стенка гимнастическая;
   * бревно гимнастическое напольное;
   * скамейки гимнастические;
   * перекладина гимнастическая;
   * канат для лазанья;
   * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);маты гимнастические;
   * мячи набивные (1 кг);
   * скакалки гимнастические;
   * мячи малые (резиновые, теннисные);
   * палки гимнастические;
   * обручи гимнастические;
   * планка для прыжков в высоту;
   * стойки для прыжков в высоту;
   * рулетка измерительная (10 м, 50 м);
   * щиты с баскетбольными кольцами;
   * большие мячи (резиновые, баскетбольные);
   * стойки волейбольные;
   * сетка волейбольная;
   * мячи средние резиновые;
   * аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
  + рабочие программы по физической культуре;
  + учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  + методические издания по физической культуре для учителей.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.  Игра «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей.  Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Прыжок в длину с места. Прыжок с  высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Метание малого мяча с места на  дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в  огороде». | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Метание мяча на дальность. Игра  «Точный расчет» | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С  ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 10 | 2 | Ведение мяча с изменением направления  Игра «Вызови по имени». | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в  движении  Игра «Овладей мячом». | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Подъем туловища из положения лежа.  Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра  «Передал - садись». | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Подтягивания.  Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 16 |  |  |
| 17 | 1 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире  шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за  головой. Игра: «Что изменилось?» | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени-  лось?» | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на  животе, подтягиваясь руками. учет | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Передвижения по диагонали, змейкой.  Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Упражнения в равновесии на  гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре  стоя, лежа - учет | 1 |  |  |
| 25 | 9 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Лазанье по канату. Комбинация из  освоенных элементов. учет | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Мост.  2-3 кувырка вперед | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 29 | 13 | Стойка на лопатках учет. Мост из  положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Построение в две шеренги.  Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Упражнения в упоре лежа и стоя на  коленях и в упоре на гимнастической  скамейке. | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра  «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 14 |  |  |
| 33 | 1 | Правила поведения на уроках лыжной  подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Передвижение скользящим шагом с  палками учет. | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Передвижение скользящим шагом с  палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Передвижение скользящим шагом с  палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |
| 39 | 7 | Повороты переступанием вокруг  носков. | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Повороты переступанием. Игра «По  местам». | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого  красивее снежинка». | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай  сигнал» | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай  сигнал». | 1 |  |  |
| 45 | 13 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее  снежинка». | 1 |  |  |
| 46 | 14 | Подъемы и спуски с небольших  склонов. | 1 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 6 |  |  |
| 47 | 1 | Тестирование подъѐма туловища из  положения лѐжа | 1 |  |  |
| 48 | 2 | Тестирование подтягивание на низкой  перекладине из виса лѐжа | 1 |  |  |
| 49 | 3 | Лазанье и перелезание по  гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 50 | 4 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 51 | 5 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени-  лось?» | 1 |  |  |
| 52 | 6 | Упражнения в равновесии на  гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С  ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 53 | 1 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 54 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от  пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |
| 55 | 3 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -  садись». | 1 |  |  |
| 56 | 4 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -  садись». | 1 |  |  |
| 57 | 5 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-  играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 58 | 6 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по  звуковому сигналу). «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 59 | 7 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах  двумя руками, одной слева, одной справа. | 1 |  |  |
| 60 | 8 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 61 | 1 | Техника безопасности при беге,  метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 62 | 2 | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за  30секунд | 1 |  |  |
| 63 | 3 | Прыжок в длину с места. Челночный  бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 64 | 4 | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка»,  «Невод». | 1 |  |  |
| 65 | 5 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и  разгибание рук в упоре лежа. учет | 1 |  |  |
| 66 | 6 | Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и  куры». | 1 |  |  |
| 67 | 7 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра  «Так и так». | 1 |  |  |
| 68 | 8 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К  своим флажкам». | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную

оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их

изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем

темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей- ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз- можно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять

для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль- турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль- турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом

«Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во  часов | Дата | Примечания |
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 |  |  |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 |  |  |
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные  ориентиры | 1 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках:  «Прыжки по полосам». | 1 |  |  |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Волк  во рву». | 1 |  |  |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Белые  медведи». | 1 |  |  |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега:  «Космонавты». | 1 |  |  |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто  дальше бросит». | 1 |  |  |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный  расчет». | 1 |  |  |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи  мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи  мяча: «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 |  |  |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй,  мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза». | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча. | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 30 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |  |  |