

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района

МБОУ «Мирненская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

Приказ № 102-1

от «30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4862678)

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

Составитель: Негода Николай Сергеевич

учитель физической культуры

п. Мирный 2022 г.

Пояснительная записка

Правовыми основаниями проектирования содержания рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями от 26.11.2011 №1241;
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. №253);
- Авторская программа к линии учебника;
1.Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников В.И.Лях 1-4 классы.
- Устав МБОУ «Мирненская средняя общеобразовательная школа» Родинского района Алтайского края, утверждённый Постановлением Администрации Родинского района Алтайского края 24.12.2015 г №547;

При составлении рабочей программы учтены:

- устав общеобразовательного учреждения;
- целевые ориентиры образовательного учреждения;
- образовательные потребности семьи, ребенка (ориентироваться на основную общеобразовательную программу);
- особенности учащихся класса (уровень подготовки, состояние здоровья, уровень мотивации);
- уровень профессиональной компетентности педагога, его возможности;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного учреждения;
- учебно-методическое обеспечение образовательного учреждения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 *задач*:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием

физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Требования к уровню подготовки уч-ся

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – 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;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – 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 условиях.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Знания о физической культуре. (3 ч)				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1		
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной подготовкой.	1		

Способы физкультурной деятельности (3 ч)				
4	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1		
5	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1		
6	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
Физическое совершенствование (62 ч)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)				
7	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1		
8	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»	1		
9	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1		
Лёгкая атлетика (7ч)				
10	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1		
11	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		
12	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1		
13	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1		
14	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения. в длину; Повторное	1		

	выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»			
15	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения. в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1		
16	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)				
17	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полупагаты на месте, игра «класс смирно»	1		
18	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1		
19	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1		
20	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.	1		
21	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, виды стилизованной ходьбы под музыку;	1		

	Игра «День-ночь»			
22	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».	1		
23	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе стоя и лежа; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1		
24	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; жонглирование малыми предметами. локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игра «Самый-самый»	1		
25	лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Игра «Совушка».	1		
26	преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «У ребят порядок строгий»	1		
Лыжные гонки (10 ч.)				
27	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
28	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
29	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»	1		
30	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на	1		

	правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах			
31	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. спуски, подъёмы, торможение.Встречные эстафеты	1		
32	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Спуски, подъёмы, торможение.Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними	1		
33	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты	1		
34	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах	1		
35	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах	1		
36	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на выносливость и координацию.прохождение тренировочных дистанций.	1		
Спортивные игры (18ч)				
Баскетбол (6ч)				
37	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1		
38	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1		
39	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1		
40	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1		
41	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет»	1		
42	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1		
Волейбол (6ч)				

43	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра «Удочка»	1		
44	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1		
45	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1		
46	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра«Передача мячей»	1		
47	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1		
48	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1		
Футбол (6ч)				
49	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1		
50	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1		
51	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
52	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1		
53	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1		
54	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1		
Лёгкая атлетика (7ч)				
55	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1		
56	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		

57	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1		
58	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1		
59	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения. в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1		
60	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения. в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1		
61	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1		
Подвижные игры (7ч)				
62	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)	1		
63	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)	1		
64	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Больная кошка (Бразилия)	1		
65	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
66	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1		
67	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
68	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		

Нормы оценок (Критерии оценивания)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Инвентарь:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

Лист внесения изменений в рабочую программу

№	Дата	№ урока	Тема	Основание

