

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Савоськинская СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

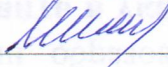
Протокол заседания
ШМО учителей



Апарина К.В.
Протокол №1 от
«25»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



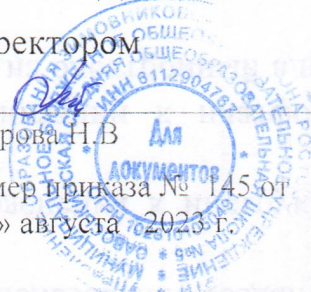
Шищенко Т.П.
Протокол № 1 от « 25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором



Петрова Н.В.
Номер приказа № 145 от
«25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1403972)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

х. Савоськин 2023г

Пояснительная записка

За основу рабочей программы по предмету «Физическая культура» взяты нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный Государственный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г, с изменениями – приказы от 26.11.10 №1241, от 22.09.11 №2357, от 18.12.12 №1060, от 29.12.14 №1643.)

3. Основная образовательная программа основного и среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Савоськинской средней общеобразовательной школы №5 (утверждено приказом МБОУ Савоськинская СОШ №5 от 28.08.2020г. №159)

4. Приказ от 14.03 2015г. № 35/1 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа – 5-е изд., перераб. – М. Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).

6. Программа. «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. *1-4 класс*» М.: «Просвещение», 2019г.

7. Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Савоськинской средней общеобразовательной школы №5 (утвержден приказом от 16.08.2020 №139).

Целью учебной программы по физической культуре является Цель: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели

обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательной организации (утвержденным 16.08.2021 №139) годовым календарным графиком и расписанием уроков, на изучение курса физической культуры в 3 классе 2023-2024 учебный год отводится 66 уроков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

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:

- выполнении 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

По окончании начального общего образования, обучающиеся должны уметь:

- 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

3 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процесс сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям в правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры

Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с

партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Правила поведения и безопасность

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 3 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения на гимнастических снарядах

Обучающиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов.

Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!", «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании, техника безопасности на уроках

Кроссовая подготовка

Чередование бега и ходьбы, преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (67 ч)			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11ч			
1.	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Пустое место». Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
2. 3.	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными
4.	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	
5.	К.р. Бег на скорость (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей	
Прыжковая подготовка (3ч)			
6.	Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
7.	Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения

8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
9.	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	
10.		Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	
Кроссовая подготовка (14ч)			
12.	Бег (4 мин).	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
13.			
14.	Бег (5 мин).	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
15.	Бег (5 мин).	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
16.	Бег (6 мин).	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м,	
17.			

		<p>ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза».</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	
18.	Бег (7 мин).	<p>Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	
19.			
20.	Бег (8 мин).	<p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.</p>	
21.	Бег (8 мин).	<p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</p> <p>Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.</p>	
22.			
23.			
24.	Бег (9 мин).	<p>Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.</p>	
25.	Кросс (1 км).	<p>Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц</p>	
Гимнастика (18 ч)			
Акробатика.			
26.	<p>Акробатика.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения</p>	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p>

		кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
27.	Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 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?».	
28.	Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	
29.	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
30.	Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	
31.	Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
Висы (6 ч)			
32.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой

		Развитие силовых способностей	<p>перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
33.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	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».	
34.	Построение в две шеренги.	Построение в две шеренги.	
35.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	
36.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	
37.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	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	
Опорный прыжок, (6 ч)			
38.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля».	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>
39. 40.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не	

		ошибись!».	разучивании гимнастических упражнений
41.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
42.		«Резиночка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в виси на высокой и низкой перекладине
43.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Подвижные игры (18 ч)			
44.	Игры «Заяц без логова», «Удочка».	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
45.			
46.	. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
47.			
48.	Игры «Наступление», «Метко в цель»	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику

49.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
50.			
51.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
52.			
53.			
54.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
55.			
56.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
57.			
58.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
59.			
60.	Игры «Паровозики», «Наступление».	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
61.			
Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)			
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра Передал – садись «».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
63.			
64.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных	
65.			

		способностей	
66.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
67.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. Как правильно ходить и бегать?	1	0	1	04.09		Практическая работа
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Что такое здоровье?	1	0	1	07.09		Практическая работа
3	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	0	1	11.09		Практическая работа
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	0	1	14.09		Практическая работа
5	Бег на результат (60 м). Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	1	0	1	18.09		Практическая работа
6	Прыжок в длину с места на результат(высокий старт). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	1	21.09		Практическая работа

7	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1	0	1	25.09		Практическая работа
8	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	0	1	28.09		Практическая работа
9	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Бег 60 м – контроль . Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	1	02.10		Практическая работа
10	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1	05.10		Практическая работа
11	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1	09.10		Практическая работа
12	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	0	1	12.10		Практическая работа
13	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м,	1	0	1	16.10		Практическая работа

	ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».						
14	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	0	1	19.10		Практическая работа
15	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Инструктаж по ТБ	1	0	1	23.10		Практическая работа
16	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1	26.10		Практическая работа
17	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед	1	0	1	09.11		Практическая работа
18	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	13.11		Практическая работа
19	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине – контроль . ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1	0	1	16.11		Практическая работа

20	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	1	0	1	20.11	Практическая работа
21	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».	2	0	1	23.11	Практическая работа
22	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте.	1	0	1	27.11	Практическая работа
23	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	1	0	1	30.11	Практическая работа
24	Передвижение по диагонали, проти - воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	0	1	04.12	Практическая работа
25	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1	0	1	07.12	Практическая работа
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	0	1	11.12	Практическая работа

	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей						
27	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	14.12		Практическая работа
28	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.12		Практическая работа
29	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	21.12		Практическая работа
30	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	25.12		Практическая работа
31	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	28.12		Практическая работа
32	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	11.01		Практическая работа
33	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	15.01		Практическая работа
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в	1	0	1	18.01		Практическая работа

	цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему».						
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	0	1	22.01		Практическая работа
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	0	1	25.01		Практическая работа
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	29.01		Практическая работа
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	01.02		Практическая работа
39	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	0	1	05.02		Практическая работа
40	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	08.02		Практическая работа
41	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	12.02		Практическая работа
42	Ловля и передача мяча на	1	0	1	15.02		Практическая

	месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей						ая работа
43	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	19.02		Практическа ая работа
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	0	1	22.02		Практическа ая работа
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	26.02		Практическа ая работа
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	29.02		Практическа ая работа
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом – <i>контроль</i> . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	0	1	04.03		Практическа ая работа
48	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	1	0	1	07.03		Практическа ая работа

	«Перестрелка». Развитие координационных способностей						
49	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	0	1	11.03		Практическая работа
50	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	14.03		Практическая работа
51	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол	1	0	1	18.03		Практическая работа
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	21.03		Практическая работа
53	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	01.04		Практическая работа
54	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	0	1	04.04		Практическая работа
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	1	0	1	08.04		Практическая работа

	бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей						
56	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	0	1	11.04		Практическая работа
57	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	0	1	15.04		Практическая работа
58	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	1	18.04		Практическая работа
59	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	1	22.04		Практическая работа
60	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	1	25.04		Практическая работа
61	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1	0	1	27.04		Практическая работа
62	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м,	1	0	1	02.05		Практическая работа

	ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости						
63	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	0	1	06.05		Практическая работа
64	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	1	0	1	13.05		Практическая работа
65	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1	16.05		Практическая работа
66	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	20.05		Практическая работа
67	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1	23.05		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67			

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяются сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель физической культуры реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю физической культуры необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка: выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя такие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки: обучающихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используется следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающихся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в названии материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнания материала программы

II. Техника овладений двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используется методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно с отличной осанкой, в надлежащем ритме, обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся, уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая ошибка</p>
--	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>обучающийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий, -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>обучающийся -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, -допускает незначительные ошибки в подборе средств, -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются в один пункт</p>	<p>обучающийся не может выполнить самостоятельно не один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>обучающихся не выполняет государственный</p>

программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, высокому приросту обучающему в показателях физической подготовленности за определенный период времени	среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	ый стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	--

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

По окончании начальной школы, обучающиеся 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.

Мониторинг

Уровня физического развития

Как выполнять тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И.п.: упор, лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова, туловище, ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. Прыжок в длину с места.

И.п.: стать носками к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого.

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

И.п.: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируем количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.

4. Удержание тела в вися на перекладине.

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого, включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

5. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-

30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации в течении 5 сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

6. Бег 1000м. Выполняется с высокого старта.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «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.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота.
-

Список литературы.

Программы по «Физической культуре»

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А, Зданевич. М.: Просвещение 2011
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании обучающихся: пособие для учителя В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма» «Издательство АСТ»», 2013.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для обучающихся 1-4 классов начальной школы В.И. Лях М.: просвещение 2019.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 3ч. 5-е издание перераб. М.: Просвещение, 2011-231 с. (Стандарты второго поколения).

«Согласовано»

Протокол заседания

ШМО начальных

классов

МБОУ Савоськинская

СОШ №5

от 25.08. 2023 г. № 1

Апарина К.В.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР

_____Шищенко Т.П.