

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 27.08.2021г.  Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г.  _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко.  Приказ от 27.08.2021 г. № 101
--	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень общего образования, класс:** начальное общее, 3 класс

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Учитель:** Авакян К.О.

**Квалификационная категория:** соответствие занимаемой должности

**2021 – 2022 учебный год.**

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программ:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

Приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;

- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- учебник «Физическая культура» -1-4 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2019 г.

### **Цели и задачи:**

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

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

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

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Технологии, применяемые в обучении:** здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

**.Формы контроля:** предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

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

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на предмет «Физическая культура» в 3 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на **102 ч** в 3 классе, так как 3 часов приходится на праздничные дни (08.03;03.05,10.05;), в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, то **фактически курс рассчитан на 99 уч. часов**. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения.

## **РАЗДЕЛ 2. ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

## **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье - сберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с 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 техническом 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.

### **В процессе обучения ученик научится:**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
2	Силовые	Подтягива-ние из вися (м), из вися лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8	10,3-9,7	9,3 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	3	4 и выше	1 и ниже	3	4 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	7 и выше	2 и ниже	6-9	13 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и выше	850-1000	1200 и ниже	600 и выше	700-900	1000 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	60 и ниже	65-80	85 и выше	80 и ниже	85-100	105 и выше

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
1.	<b>Знание о физической культуре (в процессе урока)</b>		
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	<b>Познавательные:</b> знать историю возникновения физической культуры и спорта, определять и кратко

	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, выявлять различие в основных способах передвижения человека, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга.</p>
	Зарождение Олимпийских игр	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой	
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	
2.	<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>		
	Закаливание	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.	<p><b>Познавательные:</b> правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-</p>
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
	Понятие длины и массы тела	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными	

		значениями.	оздоровительной деятельности и уровню физического состояния, использовать подвижные игры для активного отдыха.
	Правильная осанка	Контроль правильности осанки	
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	<b>Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.</b>		
	Организующие команды и приемы	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p><b>Познавательные:</b> описывать и осваивать технику выполнения акробатических упражнений, упражнений на снарядах, на узкой опоре, упражнений в лазании и перелазании, опорных прыжков, танцевальных упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, различать и выполнять строевые команды.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>
	Акробатические упражнения	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	

	Снарядная гимнастика	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</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 и комбинаций</p>	
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	

		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
<b>Легкая атлетика: 18 часов.</b>			
	Беговые упражнения	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки</p>	<p><b>Познавательные:</b> усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение; описывать и осваивать технику беговых упражнений, прыжков и метаний; усваивать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p>

		<p>по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	<p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>
	<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>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 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения 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</p>	

		выполнении прыжковых упражнений	
	Броски, метание	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>	
<b>Подвижные и спортивные игры: 41 часа.</b>			
	Подвижные игры	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание</p>	<p><b>Познавательные:</b> описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно; организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> овладевать способностью сохранять и принимать цели и задачи</p>

		<p>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</p>	<p>учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>
	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>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          Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	

		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
--	--	---	--

#### РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Название раздела.	Кол-во часов на изучение раздела.	К/р, пр/р, л/р, экскурсии, проекты.	Количество.
Лёгкая атлетика	19	- Оценка двигательных действий в беге на 30; 60 метров. - Метание в цель (5 попыток – 3 попадания) - Входной контроль	2 1
Кроссовая подготовка	21	- Кросс по пересечённой местности (1000м) без учёта времени.	2
Гимнастика	18	- Выполнить комбинацию из разученных элементов. - Оценка техники выполнения висов. - Оценка техники лазания по канату	1 1 1
Подвижные игры	18	- Оценка индивидуальных и групповых действий в подвижных играх	1
Подвижные игры на основе баскетбола	23	- Оценка техники владения мячом. - Итоговая контрольная работа	1 1

№ п/п	Тема раздела. Тема урока.	Домашнее задание	Виды Контроля.	Планир. дата.	Фактич. дата.
<b>І. четверть.</b> <b>Лёгкая атлетика (11 часов).</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. П/и «Пустое место».	Стр.8-10, иллюстрация стр. 83-84	Текущий	2.09.	
2	Бег с максимальной скоростью 60 м. П/и «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	Стр.11-13	Предварительный	3.09.	
3		Стр.14-17	Текущий	7.09	
4	Бег с максимальной скоростью 60 м. П/и «Команда быстроногих». Входная контрольная работа.	Стр.18-19	Входной	9.09.	
5	Бег на результат (30,60 м). П/и «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	Стр.19-21	Текущий	10.09.	
6	Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. П/и «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	Стр.22-23, иллюстрация стр.87-88	Фронтальный	14.09.	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. П/и «Лиса и куры».	Стр.24-26	Фронтальный	16.09.	
8	Прыжок в длину с разбега. П/и «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	Стр.27-28	Фронтальный	17.09.	
9	Метание малого мяча. П/и «Попади в мяч». Правила	Стр.28-30,	Фронтальный	21.09.	

	соревнований в метании.	иллюстрация стр.91-92			
10		Стр.30-31	Фронтальный	23.09.	
11	Метание набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит». Современное олимпийское движение.	Стр.32	Фронтальный	24.09.	
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>					
12	Бег 4мин. Преодоление препятствий. П/и «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы.	Стр.33-34	Групповой	28.09.	
13		Стр.34-36	Групповой	30.09.	
14	Бег 5мин. Преодоление препятствий. П/и «Волк во рву».	Стр.37-40	Групповой	1.10.	
15	Бег 5мин. Преодоление препятствий. П/и «Волк во рву». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Стр.41-43	Групповой	5.10.	
16	Бег 6мин. Преодоление препятствий. П/и «Два мороза».	Стр.43-47	Групповой	7.10.	
17		Стр.48-50	Групповой	8.10.	
18	Бег 7мин. Преодоление препятствий. П/и «Рыбаки и рыбки».	Стр.51	Групповой	12.10.	
19		Стр.51-54	Групповой	14.10.	
20	Бег 8мин. Преодоление препятствий. П/и «Перебежка с выручкой».	Стр.55-57	Групповой	15.10.	
21		Стр.58-61	Групповой	19.10.	
22	Бег 8мин. Преодоление препятствий. П/и «Перебежка с	Стр.62-63	Групповой	21.10.	

23	выручкой», «Шишки, жёлуди, орехи».	Стр.64-66	Групповой	22.10.	
24	Бег 9мин. Преодоление препятствий. П/и «Гуси-лебеди».	Стр.66-67	Групповой	26.10	
25	Кросс 1 км. П/и «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц.	Стр.67-70	Групповой Без учёта времени, без остановки	28.10	
<b>Подвижные игры (2 часа)</b>					
26	П/и «Заяц без логова», «Удочка» Эстафеты.	Стр.70-73	Текущий	29.10	
27		Стр.73-75	Текущий	9.11.	
<b>II. четверть. Гимнастика (18 часов).</b>					
28	Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировке. 2-3 кувырка вперёд. П/и «Что изменилось?».	Стр.76-77	Групповой	11.11.	
29	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. «Мост». П/и «Что изменилось?».	Стр.77-79	Групповой	12.11.	
30	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. «Мост». П/и «Совушка».	Стр.82-84, иллюстрация стр.108	Групповой	16.11.	
31		Стр.86-88	Групповой	18.11.	
32	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. «Мост». П/и «Западня».	Стр.89-92	Групповой	19.11	
33		Стр.92-94	Групповой	23.11.	
34	Вис стоя и лёжа. ОРУ. П/и «Маскировка в колоннах».	Стр.95-96,	Групповой	25.11.	

		иллюстрация стр.109			
35	Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. П/и «Маскировка в колоннах».	Стр.96-98	Групповой	26.11.	
36	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/и «Космонавты».	Стр.99	Групповой	30.11.	
37		Стр.100-101	Групповой	2.12.	
38	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание. П/и «Отгадай чей голосок?».	Стр.102	Групповой	3.12.	
39		Стр.103-104	Групповой	7.12.	
40	Ходьба приставными шагами по бревну. П/и «Посадка картофеля».	Стр.104-107, иллюстрация стр.111-112	Групповой	9.12.	
41	Ходьба приставными шагами по бревну. П/и «Не ошибись».	Стр.107-108	Групповой	10.12.	
42		Стр.109	Групповой	14.12.	
43	Лазание и перелезание. П/и «Резиночка».	Стр.111-112	Групповой	16.12.	
44		Стр.111	Групповой	17.12.	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа подтягиваясь руками. П/и «Аисты».	Стр.112	Групповой	21.12.	
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>					
46	П/и «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки» Эстафеты с мячами.	Стр.114	Текущий	23.12.	
47		Стр.115	Текущий	24.12.	
48	П/и «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты с мячами.	Стр.115-116	Текущий	28.12.	
<b>III. четверть.</b>					
<b>Подвижные игры (13 часов).</b>					
49	Инструктаж по ТБ. П/и «Кто дальше бросит», «Кто	Стр.117-118	Текущий	11.01.	

50	обгонит» Эстафеты с обручами.	Стр.119-120	Текущий	13.01.	
51	П/и «Вызов номеров», «Защита укреплений» Эстафеты.	Стр.120	Текущий	14.01.	
52		Стр.120	Текущий	18.01.	
53		Стр.121	Текущий	20.01.	
54	П/и «Кто дальше бросит», «Волк во рву» Эстафеты.	Стр.121	Текущий	21.01.	
55		Стр.122	Текущий	25.01.	
56	П/и «Пустое место», «К своим флажкам» Эстафеты.	Стр.123	Текущий	27.01.	
57		Стр.123	Текущий	28.01.	
58	П/и «Кузнечики», «Попади в мяч» Эстафеты.	Стр.124	Текущий	1.02.	
59		Стр.124	Текущий	3.02.	
60	П/и «Паровозики», «Наступление» Эстафеты.	Стр125	Текущий	4.02.	
61		Стр125	Текущий	8.02.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов)</b>					
62	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в цель.	Стр126	Групповой	10.02.	
63		Стр.126	Групповой	11.02.	
64	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в цель.	Стр.127	Групповой	15.02.	
65		Стр.127	Групповой	17.02.	
66	Ведение на месте правой, левой рукой в движении.	Стр.128-129	Групповой	18.02.	
67		Стр.129	Групповой	22.02.	
68	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. П/и «Гонка мячей по кругу».	Стр.129-130	Групповой	24.02.	
69		Стр.131	Групповой	25.02.	
70	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. П/и «Гонка мячей по кругу».	Стр.131	Групповой	1.03.	
71	Ловля и передача мяча. Ведение, бросок двумя руками от груди. П/и «Обгони мяч», «Перестрелка».	Стр.132	Групповой	3.03.	
72		Стр.132	Групповой	4.03.	
73		Стр.132	Групповой	10.03.	
74	Ловля и передача мяча. Ведение, бросок двумя руками от груди. П/и «Перестрелка».	Стр 133	Групповой	11.03.	
75		Стр.133-134	Групповой	15.03.	
76	Ловля и передача мяча. Ведение, бросок двумя руками	Стр.135	Групповой	17.03.	

77	от груди. П/и «Школа мяча».	Стр.135-136	Групповой	18.03.	
<b>IV. четверть.</b>					
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (7 часов).</b>					
78	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Стр.137	Групповой	22.03.	
79		Стр.137	Групповой	1.04.	
80		Стр.138	Групповой	5.04.	
81	Ловля и передача мяча. Ведение, бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Стр.138-139	Групповой	7.04	
82		Стр.140	Групповой	8.04.	
83	Ведение мяча, бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	Стр.140	Групповой	12.04.	
84		Стр.141	Групповой	14.04	
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>					
85	Бег 4мин. Преодоление препятствий. П/и «Салки на марше».	Стр.141	Групповой	15.04.	
86	Бег 5мин. Преодоление препятствий. П/и «Салки на марше».	Стр.142-143	Групповой	19.04.	
87	Бег 6мин. Преодоление препятствий. П/и «Волк во рву».	Стр.143	Групповой	21.04.	
88		Стр.144-145	Групповой	22.04.	
89	Бег 7-8мин. Преодоление препятствий. П/и «Перебежка с вырубкой».	Стр.146-147	Групповой	26.04.	
90		Стр.148-149	Групповой	28.04	
91	Кросс 1 км. П/и «Гуси-лебеди».	Стр.149-150	Групповой	29.04.	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов).</b>					
92	Бег с максимальной скоростью (60 м). П/и «Эстафета зверей».	Стр.150-152	Текущий	5.05.	
93		Стр.152-155	Текущий	6.05.	
94	Бег на результат (30,60 м). П/и «Смена сторон».	Стр.157	Текущий	12.05.	
95	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. П/и «Гуси лебеди».	Стр.158-160	Фронтальный	13.05..	
96		Стр.161-162	Фронтальный	17.05.	
97	Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Прыгающие воробушки». Итоговая контрольная работа.	Стр.162-163	Итоговый	19.05.	
98	Метание малого мяча. П/и «Зайцы в огороде».	Стр.163-164	Групповой	20.05.	

99	Метание малого мяча. Метание набивного мяча. П/и «Зайцы в огороде».	Стр.164-166	Групповой	24.05.	
----	---	-------------	-----------	--------	--

## **РАЗДЕЛ 5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ и КИМы**

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

