

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с Хайыракан
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун» Республики Тыва»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом совете
школы протокол №1
«_30_»_августа_2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
ЗДУВР МБОУ СОШ
с. Хайыракан
 Иргит Л.Д./
«_30_»_августа_2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 3 класса
на 2024-2025 учебный год.

Составитель: Тюлюш К.В
Учитель физической культуры

Хайыракан
2024

I. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);

- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения);

- письма Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/030 направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

- санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Уставом МБОУ СОШ с.Хайыракан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

- Приказом директора школы от 30.08.2024г. №_264 «О формировании календарного учебного графика МБОУ СОШ с.Хайыракан на 2024-2025 учебный год».

- Учебного плана начального общего образования, основного и среднего общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ с.Хайыракан от 31.05.2024 № 234/1«О внесении изменений в основную образовательную НОО, ООО, СОО»

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 3 класс из расчета 2 часа в неделю. Во 3 классе - 68 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Министерством образования и науки от 30 августа 2010 года №889. Из часов внеурочной деятельности выделен 1 час на изучение курса «Подвижные игры».

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение 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

Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

VIII. Планируемые результаты изучения предмета.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через

препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры –футбо

VI. Содержание учебного предмета.

	Базовая часть	34
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
.2	Подвижные игры	6
.3	Гимнастика с элементами акробатики	6
.4	Легкоатлетические упражнения	11
.5	Кроссовая подготовка	11
	Вариативная часть	34
.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
.3	Легкоатлетические упражнения	10
.4	Кроссовая подготовка	8
	Итого	68

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Срок реализации учебной программы – один год.

Учебно- тематический планирование

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности.

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью

передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. (16ч.)

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения.(21ч.)

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.(31 ч.) Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура» к концу третьего года обучения

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать/понимать**

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Критерии оценивания учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися 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 учащихся:

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, тестирование.

За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик 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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка³. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащийся умеет:

самостоятельно организовать место занятий;

подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Требования к уровню подготовленности учащихся

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и

навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень учебно-методического обеспечения.

«Физическая культура в начальных классах»; авторы: И.М.Бутин, И.А.Бутина, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников; издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2001

«Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007

«Поурочные разработки по физкультуре 3 класс»; автор – В.И.Ковалько; издательство «ВАКО» 2006г.

Календарно -тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока.	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Т.Б на уроках л/а .Учить технике высокого старта.	1	2.09	
2	Повторить технику высокого старта .Сов-ть прыжок в длину с места.	1	4.09	
3	Контр. норматив – бег 30м .Учить разбегу в прыжках в длину.	1	09.09	
4	Прыжковые упражнения.	1	11.09	
5	Контр. норматив-челночный бег 3x10м	1	16.09	
6	Сов-ть технику метания мяча с места.	1	18.09	
7	Контр.норматив-наклон вперёд сидя на скамейке.	1	23.09	
8	Контр.норматив-по подтягиванию на низкой и высокой перекладине.	1	25.09	
9	Учить метанию мяча в цель с дистанций 6м.	1	30.09	
10	Учить передаче баскетбольного мяча.	1	02.10	
11	Сов-ть тех-ку метания мяча в цель с места.	1	07.10	
12	Повторить тех-ку передачи мяча с низу и от груди.	1	09.10	
13	На оценку тех-ку передачи мяча снизу и от груди.	1	14.10	
14	На оценку тех-ку ведения мяча в ходьбе.	1	16.10	
15	Т.Б на уроках гимнастики.Перекаты. Учить 2-3 кувырок вперёд слитно.	1 1	21.10 23.10	
16	Учить стойке на лопатках согнув ноги.	1	28.10	
17	Сов-ть кувырок вперёд, закрепить стойку на лопатках.	1	06.11	
18	Учёт 2-3 кувырка вперёд.Закрепить мост из положения лёжа.	1	11.11	
19	Учёт стойка на лопатках.Сов-ть мост лёжа.	1	13.11	
20	Учёт из положения лёжа мост	1	18.11	
21	Строевые упр, соединение акробатических элементов	1	20.11	

22	Сов-ть упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	25.11	
23	Повторить все пройденные акробат-е упражнения.	1	27.11	
24	Сов-ть упражнения в равновесии.	1	02.11	
25	Учить простейшему соединению гим-их упражнениям.	1	04.12	
26	Учёт-прыжки в длину с места.	1	09.12	
27	Учёт-челночный бег 3х10м	1	11.12	
28	Учёт-гибкость сидя на скамейке.	1	16.12	
29	Эстафета с различными предметами.	1	18.12	
30	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Учить поворотам на месте.	1	23.12	
31	Сов-тьскользящий шаг без палок.Учётступающий шаг.	1	25.12	
32	Учё-скользящий шаг.Сов-ть тех-ку спусков и подъёмов.	1	29.12	
33	Сов-ть технику спусков и подъёмов на склон .Учить торможению плугом.	1	15.01	
34	Учёт- по техники подъёма на склон наискось ступающим шагом.	1	20.01	
35	Учить- подъёму на склон.Сов-ть торможение плугом.	1	22.01	
36	Учёт-торможение плугом .Сов-ть скорость подъёмов и спусков на склон.	1	27.01	
37	Повторить скользящий шаг без палок. Дистанция до 2км.	1	29.01	
38	Повторить скользящий шаг без палок. Дистанция до 2км	1	03.02	
39	Повторить скользящий шаг без палок .Дистанция до 2км	1	05.02	
40	Круговая эстафета с этапом 100м. Развитие скоростной выносливости.	1	10.02	
41	Круговая эстафета с этапов 100м.Развитие скоростной выносливости.	1	12.02	
42	Круговая эстафета с этапом 100м.Развитие скоростной выносливости.	1	17.02	
43	Контрольный забег 1000м с отдельным стартом.(мальчики)	1	24.02	
	Контрольный забег 1000м (девочки)	1	26.02	

44				
45	Полоса препятствия с обеганием фишек.	1	03.03	
46	Учить-прыжку в высоту с трёх шагов.	1	05.03	
48.	Сов-ть двигательные умения в прыжках в высот.	1	08.03	
49	Св-ть двигательные умения в преодолении препятствия.	1	10.03	
50	Сов-ть прыжок в высоту с разбега..	1	12.03	
51	Сов-ть прыжок в высоту с разбега.	1	15.03	
52	Учёт-прыжок в высоту с разбега под углом.	1	17.03	
53	Подвижные игры по выбору детей.	1	19.03	
54	Повторить строевые упражнения, проиденные.	1	2.04	
55	Учить прыжку в высоту согнув ноги ч/з резинку.	1		
56	Сов-ть технику разбега в прыжках в высоту.	1	7.04 09.04	
57	Определить толчковую ногу в прыжках в высоту.	1	14.04	
58	На оценку техника прыжка в высоту с разбега.	1	16.04	
59	Учить технике высокого старта.	1	21.04	
60	Сов-ть стартовый разбег.	1	23.04	
61	На оценку техника высокого старта.	1		
62	Учёт-гибкость сидя на скамейке.	1	28.04 30.04	
63	Учёт-челночный бег 3x10м	1	05.05	
64	Учёт-по прыжкам в длину с места.	1	07.05	
65	Учёт-по подтягиванию на высокой,низкой перекладине.	1	12.05	
66	Учёт техника метания на дальность	1	14.05	19.05
67	Учёт-по бегу 30м(девочки)	1		
68	Учёт-по бегу 30м(мальчики)Подвидение итогов.	1	21.05	
	Итого :	68 ч.		

Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Описание материально-технической базы.

I. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. :Вако, 2006.

II. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

III. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

IV. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

V. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

4. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

12. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

13. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

VI. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).