

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры в начальной школе направлено достижение следующей **цели:**

***-*** разносторонне физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, 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;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 9.9  45 | 10.5  55 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Прыжок в длину с места | 7  25  170 | -  23  160 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,2 | -  8,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытаний | Уровень  Мальчики Девочки | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе. Кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа. Согнувшись, Кол-во раз |  |  |  | 15 | 9 | 7 |
| Бег 60 м. с высокого старта, сек. | 9.9 | 10.3 | 11.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м., мин. Сек. | 6.00 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 7.40 | 8.30 |
| Ходьба на лыжах, 1 км. мин. Сек. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 10.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

Оценка по учебному предмету обучающимся, имеющим специальную медицинскую группу, либо освобождённым от физической нагрузки на длительный период, выставляется учителем при оценивании теоретических знаний по предмету.

**Критерии оценивания различных видов образовательной деятельности**

Выставление оценок (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и в результате мониторинга развития физической подготовки обучающихся.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- 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;

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности:

-формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответстсвии с поставленной зазачей и условия ее реализации:

-общие цели и пути и их достижение.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата:

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов:

- процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Личностные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- формирование чувства гордости за свою Родину:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов:

- развитие мативов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**У учащихся сформируется компетентность:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки:

- формирование установки на безопасный, ЗОЖ.

**Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Знания о физической культуре (6ч)

1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

2.Режим дня.

3.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

4.Физкультминутка.

**2.Гимнастика с элементами акробатики (19ч)**

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.4. Тестирование виса на время.

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Кувырок назад.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Стойка на голове и на руках.

2.10. Гимнастические упражнения.

2.11. Висы.

2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Прыжки в скакалку.

2.15. Прыжки в скакалку в тройках.

2.16. Лазанье по канату в два приема.

2.17. Круговая тренировка.

2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.

2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.

2.20. Махи на гимнастических кольцах.

2.21. Круговая тренировка.

2.22. Вращение обруча.

2.23. Круговая тренировка.

2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.

2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.

2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.

2.29. Тестирование виса на время.

2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**3. Легкая атлетика (31ч)**

3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.

3.2. Челночный бег.

3.3. Тестирование челночного бега 3 х 10м.

3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.

3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.6. Техника прыжка с разбега.

3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.

3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.10. Тестирование прыжка в длину с места.

3.11- 3.12. Полоса препятствий.

3.13- 3.14. Усложненная полоса препятствий.

3.15-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».

3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.

3.20. Тестирование прыжка в длину с места.

3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.22. Беговые упражнения.

3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.24. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.26. Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка (19 ч).**

4.1. – 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.

4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.

4.6. – 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.

4.8. – 4.9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.

4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

4.11. – 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

4.15. – 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные и спортивные игры (27 ч)**

5.1. Техника паса в футболе.

5.2. Контрольный урок по футболу.

5.3. Броски и ловля мяча в парах.

5.4. Броски мяча в парах на точность.

5.5. Броски и ловля мяча в парах.

5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.

5.7. Подвижная игра «Осада города».

5.8. Броски и ловля мяча.

5.9. Упражнения с мячом.

5.10. Ведение мяча.

5.11. Подвижные игры.

5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.13. Подвижная игра «Пионербол».

5.14. Упражнения с мячом.

5.15. Волейбольные упражнения.

5.16. Контрольный урок по волейболу.

5.17. Баскетбольные упражнения.

5.18. Спортивная игра «Баскетбол».

5.19. Футбольные упражнения.

5.20. Спортивная игра «Футбол».

5.21. Спортивные игры.

5.22. Подвижные и спортивные игры.

Классическая методика выделяет следующие типы и формы уроков:

- сообщение нового материала.

- сообщение темы урока и тех целей, которые необходимо на нем достичь;

- закрепление пройденного:

- урок – тестирования по закрепленному материалу6

- урок – путешествия по станциям здоровья:

- урок – теоретических знаний. Беседа о правилах поведения на спортивных площадках, в спортивном зале, правила поведения во время соревнований и т.д.

- мониторинг физической подготовленности обучающихся:

- игровые уроки:

- групповая технология (я имею ввиду, работа в группе)

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **Общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания по физической культуре | 6 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 2 | 17 | 0 | 0 |
| Легкая атлетика | 31 | 14 | 0 | 0 | 17 |
| Лыжная подготовка | 19 |  | 0 | 19 | 0 |
| Подвижные и спортивные игры | 18  9 | 7 | 3 | 8  2 | 7 |
| **Резерв** | **3** |  |  |  |  |
| **Всего:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование**

**учащиеся 3-х классов на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **1 четверть (24ч)** | | |
| 1 | Вводный инструктаж ТБУ-45 | сентябрь |
| 2 | ТБ для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ТБУ-47 |
| 3 | Ходьба и бег |
| 4 | Ходьба и бег | сентябрь |
| 5 | Ходьба и бег |
| 6 | Прыжок в длину с места. |
| 7 | Прыжок в длину с места. Бег. | сентябрь |
| 8 | Прыжок в длину с места. Бег. |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Бег. |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег. | сентябрь |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Бег. |
| 12 | Метание малого мяча |
| 13 | Метание малого мяча | сентябрь-октябрь |
| 14 | Бег по пересеченной местности |
| 15 | Бег по пересеченной местности |
| 16 | Бег по пересеченной местности | октябрь |
| 17 | ТБ для учащихся при проведении занятий подвижных игр. ТБУ-51 |
| 18 | Подвижные игры |
| 19 | Подвижные игры | октябрь |
| 20 | Подвижные игры |
| 21 | Подвижные игры |
| 22 | Подвижные игры | октябрь |
| 23 | Подвижные игры |
| 24 | Подвижные игры |
| 25 | ТБ для учащихся при проведении занятий на уроках гимнастики ТБУ - 46 | октябрь |
| 26 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 27 | Строевые и акробатические упражнения. |
| **2 четверть (21ч)** | | |
| 28 | Строевые и акробатические упражнения. | ноябрь |
| 29 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 30 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 31 | Строевые и акробатические упражнения. | ноябрь |
| 32 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 33 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 34 | Строевые и акробатические упражнения. | ноябрь |
| 35 | Строевые и акробатические упражнения. |
| 36 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. |
| 37 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | декабрь |
| 38 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. |
| 39 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. |
| 40 | Вис и упор. Лазание. | декабрь |
| 41 | Вис и упор. Лазание. |
| 42 | Вис и упор. Лазание. |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке. | декабрь |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке. |
| 45 | Подвижные игры. |
| 46 | Подвижные игры. | декабрь |
| 47 | Подвижные игры. |
| 48 | ТБ для учащихся при проведении занятий на уроках лыжной подготовки. ТБУ-48 |
| **3 четверть (30ч)** | | |
| 49 | Скользящий шаг. | январь |
| 50 | Скользящий шаг. |
| 51 | Скользящий шаг. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | январь |
| 53 | Попеременный двухшажный ход |
| 54 | Попеременный двухшажный ход |
| 55 | Одновременный бесшажный ход | январь |
| 56 | Одновременный бесшажный ход |
| 57 | Одновременный бесшажный ход |
| 58 | Одновременный двухшажный ход | февраль |
| 59 | Одновременный двухшажный ход |
| 60 | Одновременный двухшажный ход |
| 61 | Спуски и подъемы | февраль |
| 62 | Спуски и подъемы |
| 63 | Спуски и подъемы |
| 64 | Совершенствование ходьбы на лыжах | февраль |
| 65 | Совершенствование ходьбы на лыжах |
| 66 | Совершенствование техники скольжения. |
| 67 | Совершенствование техники скольжения. | февраль |
| 68 | ТБ для учащихся при проведении занятий на уроках подвижных игр. ТБУ-51 |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. | март |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 72 | Бросок двумя руками от груди. |
| 73 | Бросок двумя руками от груди. | март |
| 74 | Бросок двумя руками от груди. |
| 75 | Бросок двумя руками от груди. |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления. | март |
| 77 | ТБ для учащихся при проведении занятий на уроках спортивных игр. ТБУ-51 |
| 78 | Ведение мяча с изменением направления. |
| **4четверть (24ч)** | | |
| 79 | Игра в мини-баскетбол. | апрель |
| 80 | Игра в мини-баскетбол. |
| 81 | Игра «Кто быстрее» |
| 82 | Игра в мини-баскетбол. | апрель |
| 83 | Игра в мини-баскетбол. |
| 84 | Правила безопасности. Метание малого мяча. |
| 85 | Метание малого мяча в цель. | апрель |
| 86 | Метание малого мяча в цель. |
| 87 | Бросок набивного мяча. |
| 88 | Бросок набивного мяча. | апрель |
| 89 | Бросок набивного мяча. |
| 90 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег |
| 91 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег | апрель- май |
| 92 | Прыжки в длину, высоту через препятствие. Бег. |
| 93 | Прыжки, бег. |
| 94 | Прыжки через скакалку. | май |
| 95 | Кроссовая подготовка. |
| 96 | Кроссовая подготовка. |
| 97 | Кроссовая подготовка. | май |
| 98 | Подвижные игры. |
| 99 | Подвижные игры. |
| 100 | Подвижные игры. | май |
| 101 | Скоростно-силовая выносливость. |
| 102 | Скоростно-силовая выносливость. |
| 103 | Резерв. | май |
| 104 | Резерв. |
| 105 | Резерв. |

**Примечание**: в связи с погодными условиями уроки по лыжной подготовке, с 49 – 67 заменяются подвижными и спортивными играми.