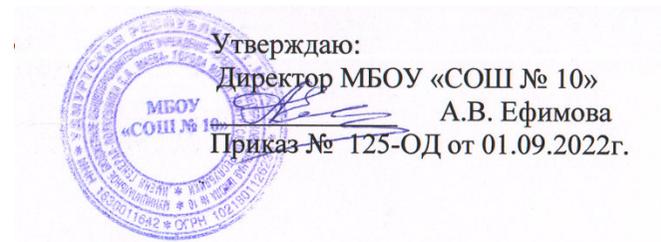


Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного образования



Рабочая программа
«Физическая культура»
3 классы

Составитель учитель физической культуры:
Колесова Н.П. (первая квалификационная категория)

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
протокол № 4 от
«30 » августа 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании ООП НОО МБОУ «СОШ №10» и стандарта второго поколения «федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;»

Приказа МО и Н РФ №1015 от 30.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам НО.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Целью изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе является: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи, решение которых обеспечит достижение основных целей изучения предмета:

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

- 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.

- В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. N 1165-р, внесены изменения, которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. N 164, от 31 августа 2009 г. N 320, от 19 октября 2009 г. N 427, от 10 ноября 2011 г. N 2643, от 24 января 2012 г. N 39 и от 31 января 2012 г. N 69.

Программа и материал рассчитан на 34 недели 102 часа в год, 3 часа в неделю, что соответствует в 3-х классах. Связи с погодными условиями разделы программы могут меняться.

На уроке используется учебник В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы. Учебник используется только на уроке. Теоретическая часть проводится на каждом уроке.

На изучение национально-регионального компонента в 3 классе отводится 3 часа на изучение национальных подвижных игр.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения ООП НОО обучающимися включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся в культуру, овладение ими социо культурным опытом.

Метапредметные результаты освоения ООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем ООП основного общего образования. В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты освоения ООП НОО

- 1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - б) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 7) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

Метапредметные результаты освоения ООП НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) овладение навыками смыслового чтения, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 6) 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;

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника 3 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник 3 класса получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно- познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно- познавательного интереса к новым обшчим способам решения задач*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник 3 класса научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник 3 класса научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково- символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник 3 класса научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной

поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты освоения ООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник 3 класса научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 3 класса научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

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;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник 3 класса научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Формирование ИКТ- компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиа сообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник 3 класса научится:

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник 3 класса научится:

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

– рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

– сканировать рисунки и тексты.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник 3 класса научится:

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

– заполнять учебные базы данных.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник 3 класса научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник 3 класса научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** напри получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно- познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники 3 класса получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник 3 класса научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник 3 класса научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник 3 класса научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*

- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	12
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
4	Гимнастика с основами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	16
Количество уроков в неделю		2
Итого		68

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Дата проведения		Контроль	Д/з
					план	факт		
Основы знаний -1 ч.								
1	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	П: Знать требования инструкций, устный опрос. К: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Позн: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, и				Выполнение комплекса утренней гимнастики
Лёгкая атлетика- 7 ч.								
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Совершенствование	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	П: Уметь бегать в равномерном темпе. Позн: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Р: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. К: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и				Составление индивидуального режима дня на новый учебный год.

				общие интересы				
3	Ритмика							
4	Бег с максимальной скоростью.	Совершенство	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	П: Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м				Бег в медленном темпе 300-500 метров.
5	Бег на результат,30 м.	Контроль (см. приложение № 2)	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	П: Знать понятие «высокий старт», уметь выполнять бег на короткие дистанции. К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения			<u>Мальчики</u> – «5» - 5,7сек «4» - 6,2сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,8сек «4» - 6,3сек «3» - 7,0сек	Кроссовая подготовка
6	Ритмика							
7	Бег на результат,60 м.	Контроль (см. приложение № 2)	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат 60м. Эстафета «Посадка картошки».	П: Знать понятие «высокий старт», уметь выполнять бег на короткие дистанции. К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание			<u>Мальчики</u> – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек	Кроссовая подготовка

				личностного смысла учения				
8	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	П: Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.				Выполнение прыжков через скакалку.
9	Ритмика							
10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Совершенствование	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	П: Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м) Л: Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами				Бег в медленном темпе до 1000 м.(время записать)
11	Преодоление препятствий	Совершенствование	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	П: Уметь правильно распределять силы по дистанции. Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Р: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата				Кроссовая подготовка

12	Ритмика						
Подвижные игры с элементами баскетбола-12 ч.							
13	Т/Б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	П: Знать правила работы с мячом, уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр. Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Позн: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			Выполнение прыжков через скакалку.
14	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	Совершенствование, контроль (см. приложение № 2)	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат.	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		Мальчики – «5» - 6раз «4» - 4раза «3» - 3 раз Девочки – «5» - 15раз «4» - 10раз «3» - 8 раз	Составление комплекса упражнений для развития точности движения.
15	Ритмика						

16	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	Совершенство, контроль (см. приложение № 2)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку. Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Позн: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			<u>Мальчики</u> – «5» - 60раз «4» - 50раз «3» - 40раз <u>Девочки</u> – «5» - 90раз «4» - 40раз «3» - 25 раз	Составление комплекса упражнений для развития точности движения.
17	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	Контроль (см. приложение № 1)	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			По технике исполнения	Подбрасывание и ловля мяча или предметов.
18	Ритмика							
19	Ведение мяча на месте правой и левой	Обучение	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Позн: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую				Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или

	рукой.		месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.	деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Л: Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.				двумя хлопками.
20	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	Совершенство	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Позн: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Л: Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве. Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Выполнение упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса.
21	Ритмика							
22	Ведение мяча в движении.	Обучение	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Позн: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Л: Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве. Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Выполнение упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса.
23	Ведение	Контроль	ОРУ. Варианты ловли	П: Уметь владеть мячом в			По технике	Выполнение

	мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	(см. приложение № 1)	и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	процессе подвижных игр. Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Позн: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			исполнения	упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса.
24	Ритмика							
25	Бросок мяча на места.	Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. Л: Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Прыжки на скакалке
26	Бросок мяча с шагом.	Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	П: Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Позн: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения				Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп

				проблемы. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
27	Ритмика							
28-29	Совершенство всех элементов изученных на уроках.	Совершенство	Все элементы пройденные на уроке.	П: уметь выполнять все изученные элементы. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
30	Ритмика							
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов								
31-32	Техника безопасности и на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	П: Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Л: Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Р: Контролировать учебные действия, аргументировать				Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе.

				допущенные ошибки. Позн: Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики				
33	Ритмика							
34-35	Освоение навыков акробатических упражнений	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	П: Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.				Повторение и выполнение комплекса утренней гимнастики.
36	Ритмика							
37-38	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	совершенствование	ОРУ. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	П: Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Л: Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.				Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
39	Ритмика			К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в				
40	Освоение висов и упоров.	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор					Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

			присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	<p>конкретных учебных заданиях и ситуациях. Р:Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Позн: Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Корректировка техники выполнения упражнений.</p>				
41	Освоение строевых упражнений	совершенствование	ОРУ. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег 4x10 . П/игра «Запрещенное движение».					Повторение поворотов на месте по команде.
42	Ритмика							
43	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».					Выполнение упражнений на равновесие.
44	Освоение координационных и силовых способностей	совершенствование	ОРУ. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».					Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
45	Ритмика							
46	Развитие силы и гибкости.	Совершенствование (см. приложение № 1)	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические				По технике исполнения.	Прыжки на скакалке

			упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед(выборочное выставление оценок) П/игра «Ловишки».				
47	Круговая тренировка	Совершенство	Провести круговую тренировку и п/и « салки с домиками».	<p>П: иметь представление о круговой тренировке, провести п/и « салки с домиками»</p> <p>М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>			Выполнить наклоны из положения стоя.
48	Ритмика						
49	Прыжки в скакалку	Совершенство	Повторить технику прыжков в скакалку., провести п/и «горячая линия»	<p>П: иметь представление о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, провести п/и « горячая линия».</p> <p>М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>			Выполнить отжимание от пола.

				личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.				
50	Заключительный урок по гимнастике.	совершенствование	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	П: Уметь играть в подвижные игры . Позн: Анализировать результаты двигательной активности; Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Приготовление одежды, лыжного инвентаря.
51	Ритмика							
Лыжная подготовка -16 часов								
52	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Обучение	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	П: Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима. Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок. Позн: Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Л: Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей				Кроссовая подготовка
53	Спуск в основной стойке.	совершенствование	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное	П: Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; Позн: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.				Кроссовая подготовка

			поведение на лыжне.	К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				
54	Ритмика							
55	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Обучение	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	П: Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях				Кроссовая подготовка.
56	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Обучение	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	П: Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход. Пзн: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.				Кроссовая подготовка.
57	Ритмика			Р: Контролировать учебные				

58-59	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенство .	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	действия, аргументировать допущенные ошибки				Кроссовая подготовка
60	Ритмика							
61-62	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенство.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры «Попади в цель», «Замороженные».	П: Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. Позн: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.				Кроссовая подготовка.
63	Ритмика							
64	Дистанция 1км.	Контроль (см. приложение № 2)	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	П: Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Позн: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. К: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях			Мальчики: «5»-7,00 «4»-7,30 «3»-8,00 Девочки: «5»-7,30 «4»-8,00 «3»-8,30	Кроссовая подготовка.

65	Спуск в основной стойке.	Совершенство	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.				Кроссовая подготовка
66	Ритмика							
67-68	Одновременный бесшажный ход.	совершенство	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».	П: Уметь выполнять бесшажный ход. Позн: Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Кроссовая подготовка.
69	Ритмика							
70-71	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	совершенство	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падение на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	П: Уметь продвигаться по дистанции. Позн: Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Кроссовая подготовка
72	Ритмика							
73	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Совершенство	Прохождение по дистанции со всеми изученными ходами.	П: иметь представление по лыжным ходам. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между				Кроссовая подготовка

				сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
74	Подведение итогов лыжной подготовки.	совершенство	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	П: Уметь взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Приготовление одежды и обуви для занятия по спортивным играм.
75	Ритмика							

Подвижные игры с элементами спортивных игр- 12 часов

76	Подвижные игры.	совершенство	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. на уроках подвижных и спортивных игр.	П: Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Л: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р: Выполнять совместную деятельность, распределять роли.				Выполнение комплекса утренней гимнастики.
----	-----------------	--------------	--	--	--	--	--	---

77	Подвижные игры.	совершенство	ОРУ. Игры на внимание, «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	<p>П:Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Л:Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>К:Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Р:Выполнять совместную деятельность, распределять роли.</p>				Повторить технику прыжка в длину с места.
78	Ритмика							
79	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	Совершенство, контроль (см. приложение № 2)	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.				<p>Мальчики –</p> <p>«5» - 150 см</p> <p>«4» - 140 см</p> <p>«3» - 120 см</p> <p>Девочки –</p> <p>«5» - 145 см</p> <p>«4» - 130 см</p> <p>«3» - 110 см</p>	Прыжки на скакалке.
80	Подвижные игры.	совершенство	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.					Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.
81	Ритмика							
82	Подвижные игры.	совершенство	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»					Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
83	Подвижные игры.	совершенство	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».					Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног.
84	Ритмика							

85	Подвижные игры с элементами баскетбола.	совершенство	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<p>П:Знать правила работы с мячом, уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.</p> <p>Л:Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>Позн: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>К:Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p>Р:Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>				Выполнение подбрасывания и ловли мяча
86	Эстафеты с элементами баскетбола.	совершенство	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.					Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой
87	Ритмика							
88	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время	<p>П:Знать правила игры в «Пионербол», уметь выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.</p> <p>Л:Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>Позн: Анализ своей</p>				Повторение стойки волейболиста.

			игры. Игра «Перестрелка».	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				
89	Стойки игрока и перемещения.	Обучение	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)	П: Уметь выполнять ловлю мяча через сетку. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением(приседанием, хлопком).
90	Ритмика							
91	Передача мяча сверху двумя руками	Обучение	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	П: Уметь выполнять правила перехода. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Положение рук при приёме в/б мяча.
92	Передача мяча сверху двумя руками	Совершенствование	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.					Выполнение комплекса упражнений для профилактики

								тики нарушени й осанки.
93	Ритмика							
Основы знаний – 1 ч.								
94	Вода и питьевой режим	обучени е	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	П: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.				Приготов ление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой .
Легкая атлетика- 5 часов								
95	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	соверше нствова ние	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	П: Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки, уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Позн: Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Имитация прыжка в высоту с прямого разбега.
96	Ритмика							
97	Прыжок в высоту с прямого разбега.	соверше нствова ние	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в	П: Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега. Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения				Опреде ление пульса в состояни и покоя и

			<p>высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.</p>	<p>к учению. Позн: Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>				<p>после выполнения физической нагрузки.</p>
98	Прыжок в высоту с разбега.	совершенство	<p>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.</p>					<p>Выполнять упражнения для развития силы мышц ног.</p>
99	Ритмика							
100	Прыжок в высоту с разбега – учет.	Контроль (см. приложение № 2)	<p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления</p>			<p><u>Мальчики</u> – «5» - 85 см «4» - 80 см «3» - 75 см <u>Девочки</u> – «5» - 75 см «4» - 70 см «3» - 65 см</p>		

			после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат					
101	Переменный бег	совершенство	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<p>П: Уметь бегать в равномерном темпе.</p> <p>Позн: Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.</p>				Соблюдение правил поведения во время летних каникул.
102	Ритмика							

Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение образовательного процесса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Стенка гимнастическая Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Маты гимнастические Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Аптечка медицинская

Критерии и нормы оценки ЗУН:

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Учебные нормативы физической подготовленности.
3 класс**

Контрольные упражнения	Оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание , кол-во раз	6	4	3	15	10	8
Прыжок в длину с места, см	150	140	120	145	130	110
Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
Бег 1000 м, мин. с	5.30	5.50	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	90	40	25
Метание теннисного мяча, м	25	22	20	18	15	10
Бег на 60 м. с.	10,2	10,8	11,4	10,6	11,0	11,6
Прыжок в высоту способом «перешагивание». см.	85	80	75	75	70	65

Учебно-методический комплект

Список литературы для учащихся:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- 13-е изд.-М.: Просвещение, 2012.- 190 с.

Список литературы для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания. - Москва «Просвещение» 2007

2. Малков Ю.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1995г.

3. Черняев А.А., Быков В.С., Нестеров Е.Н. Методика обучения видам легкой атлетики: учебное пособие. Набережные Челны, 2004г.

4. Северухин Г.Б., Зайцева М.Ю., Райзих А.А. Технология разработки конспекта урока физической культуры: учеб.-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011г.

5. Дулин А.П. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. И перепаб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996г.

6. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Москва - 2003г.

7. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Пособие для учителей. Под ред. Мейксона Г.Б., Богданова Г.П. М., «Просвещение», 1975г.

8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. и доп. – М.:Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998г.

10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет». 1999г.

11. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса, 2002г.

12. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002г.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». – Москва: Просвещение, 2010

14. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2018