Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №1»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании МО	Зам. директора по УВР	Директор «Гимназии № 1»
протокол № _____	«____»_____20____	«___»_____20____
от «___»_____200___г.		
Руководитель ШМО_____		

УЧЕБНАЯ (РАБОЧАЯ) ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА КУРС НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ)

Предмет физическая культура

3 класс

количество часов в неделю – 2 часа

итого – 68 часов

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения от 06.10.2009 № 373 и Программы утвержденной Министерством образования РФ, под редакцией Матвеева А.П. 2014г.

Составил(а) Скуматова Л.А.

Учитель физической культуры

г. Биробиджан

2019-2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения от

06.10.2009 № 373 и типовой программой по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева 2014.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является: Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Модуль самбо, включенный в данную программу, представляет собой относительно самостоятельную единицу, которую можно реализовывать в любом порядке и адаптировать под условия организации учебного процесса при наличии специального спортивного оборудования в учебном заведении.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в 3 классе в объеме – 68 часов, 2 раза в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные и, учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями и режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической как в помещениях, так и на открытом воздухе;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- *выполнять простейшие элементы самбо;*
- знать уровень физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

2. Содержание курса

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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, и 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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-**оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Модуль Самбо. Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Повторение материала 2 класса...Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; Гимнастические упражнения. передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, Упражнения для равновесия. 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

Спортивные игры. 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.

Учебно-методическое обеспечение

1. ФГОС. А.П.Матвеев «Физическая культура» рабочая программа 1-4 класс. Москва. «Просвещение» 2014г.- 63с.
2. ФГОС. Учебник «Физическая культура» 1 класс А.П.Матвеев.
3. ФГОС. Учебник «Физическая культура» 2 класс А.П.Матвеев

Материально – техническое обеспечение

1. Перекладина пристеночная навесная.
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мячи: набивные, малый (для большого тенниса, для настольного тенниса), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические мячи.
5. Палка гимнастическая (деревянная, пластмассовая).
6. Обруч (железный, пластмассовый большой, малый, средний).
7. Мат гимнастический.
8. Скакалка (маленькая, большая).
9. Гимнастический подкидной мостик.
10. Козёл гимнастический.
11. Коврики гимнастические цветные.
12. Баскетбольный щит тренировочный.
13. Стойки волейбольные, сетка.
14. Стол для тенниса. Ракетки.
15. Гантели разборные, гантели маленькие.
16. Беговая дорожка, кардиовелоэлипсоид.
17. Велосипед механический.
18. Степперы.
19. Наклонные доски для пресса.
20. Массажные коврики.

3 класс

I четверть 1-18 урок	Характеристика деятельности
Легкая атлетика 8ч	

1	1	1.О.З – роль знаменитых людей России в развитии ФК и С. Необходимость регулярного проведения занятий физподготовкой. 2. техника высокого старта. 3. подводящие СБУ. 4. Игровые эстафеты.	*Приводить* примеры из истории спортивных состязаний народов России. *Раскрывать* роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии. Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). **Выполнять** основные движения ходьбы, бега, прыжков. Демонстрировать технику выполнения прыжков с места, с разбега. Правильно выполнять метание в цель дротика, знать основные правила ТБ.
3	3	1.Равномерный бег с последующим ускорением. 2. Техника стартового ускорения. 3. Техника финиширования. 4. Легкоатлетические эстафеты..	
4	4	1. Техника прыжка в длину с места; 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Игровые эстафеты.	
5	5	1. СБУ 2. ч/бег 3х10м 3. Эстафеты	
6-7	6-7	1. Метание (мяч) (дартс) в парах 2. Соревнования в парах, тройках. 3. игровые эстафеты	
8	8	1. Броски набивного мяча двумя из-за головы. 2. Ч\бег 3х10; бег 30, 60 м.. 3. Тест	
Спортивные игры (10 ч.)			
9-10	1-2	1. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. 2. Передача на месте в парах (виды передач) 3. Ведение по прямой с остановкой и передачей. 4. Игровые эстафеты. 5. Тест	Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, баскетбол, волейбол играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
11-12	3-4	1. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения). 2. Передача баскетбольного мяча стоя на месте. 3. Тест	
13-14	5-6	1. Бросок баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. 2. Игра без ведения (с ведением), с применением разученных элементов.	
15-16	7-8	1. Прием и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами. 2. Приём и передача мяча через сетку. 3. Тест	
17-18	9-10	1. Прием и передача снизу двумя руками. 2. Подбрасывание мяча одной вверх. 3. Игры через сетку. 4. Тест	
II четверть 19-32 Плавание (14ч)			

19-20	1-2	1. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; 2. Упражнения на согласование работы рук и ног. 3. Скольжение на спине без ног (с работой ног.) 4. Игры на воде	Описывать технику плавания способом «кроль на груди, спине». «Брасс». Технику ныряния с борта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на груди спине», «брасс». Технику ныряния., скольжения, всплывания после ныряния. Повороты виды. Проводить игры на воде
21-22	3-4	1. Техника плавания способом «кроль на груди, спине». 2. «повороты ». 3. Проплывание учебных дистанций произвольным способом без опоры с опорой (доской, мячом) 4. Игры на воде	
23-24	5-6	1. ТБ при выполнении ныряний, ныряние «прыжок дельфина». 2. Скольжение под водой после ныряния. 3. Игры на воде	
25-26	7-8	1. Скольжение с движением ног кроль (без работы ног). 2. Движения ногами как при плавании «дельфином 3. Ныряние (Виды). 4. Игры - эстафеты	
27-28	9-10	1. Составление комплекса из разученных упражнений 2. Упражнения на развитие дыхания, опорное и безопорное выполнение упражнений. 3. Контрольное выполнение комплекса 4. Игры, игровые упражнения в воде по выбору.	
29-30	11-12	1. «Брасс». Техника движений ног, рук. 2. Проплывание учебных дистанций произвольным способом 3. Игры по выбору	
31-32	13-14	1. Ныряние с тумбы (сидя, стоя, с приседа). 2. «Брасс» возле опоры, в без опорном положении. 3. Проплывание учебных дистанций произвольным способом (кроль, брасс) 4. Игры по выбору	
III четверть 33 – 52 **Самбо 6 ч. (33- 38) Гимнастика 8ч (39-46)**			
33-34	1-2	1. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека 2. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. 3. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом 4. Упражнения в группировке; перекаты; 5. Стойка на лопатках (виды)	Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и
35-36	3-4	1 . Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. 1. Элементы кувырка вперед. 2. Кувырки вперед и назад.(из упора присев; через плечо)	

		3. Игровые эстафеты.	вниманием.
37-38	5-6	1. Специально-подготовительные упражнения Самбо 2. прыжок с опорой на руки в упор присев. 3. Гимнастический «мост» (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение с поворотом через сторону) 4. Приемы самостраховки при падении на спину через мост, на бок кувырком.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде **Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».** **.Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение. **Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. **Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях.
39-40	7-8	1. Совершенствование техник, упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций. 2. из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	
41-42	9-10	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. Упр-ия в висе на низкой перекладине (карточки).	
43-44	11-12	1. 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. 2. Упр-ия в висе на низкой перекладине (карточки).	
45-46	13-14	1. Комплекс упр-ий для коррекции мышц спины, рук, ног. 2. Полоса препятствий из разученных элементов (гимн.стенка; бревно; скам-ка; виды ползания)	
Подвижные игры 8 ч.			
47-48	1-2	1. Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта. 2. «Подвижная цель», «Эстафета с ведением ».	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга
49-50	3-4	1. Передача мяча в парах на точность, дальность. 2. Ловля мяча и бросок в прыжке. 3. « У кого меньше мячей»	
51-52	5-6	1. Совершенствование передач на точность и дальность. 2. Ловля мяча с отскока. 3. «попади в мяч»	
53 – 54	7-8	1. «Школа мяча» самостоятельная работа с карточкой 2. Игра по выбору.	
IV четверть 55-68 урок Спортивные игры.			

55-56	11-12	1. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. 2. Броски мяча в корзину. 3. Игры. 4. Тест.	Организовывать игру в волейбол, баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности. Включать спортивные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.
57 – 58	13-14	1. Подбрасывание мяча над собой; верхняя передача 2. Верхняя передача в парах, прием снизу двумя 3. Игровые задания возле сетки 4. Тест.	
59 - 60	15-16	1. Приём и передача мяча ; подача мяча разными способами. 2. Подбрасывание мяча; подача мяча через сетку; тест .	
Легкая атлетика			
61-62	9-10	1. Беговые упражнения*:* высокий старт с последующим ускорением 2. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике высоко старта. 3. Тест	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения
63-64	11-12	1. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. Тест.	
65-66	13-14	1. СБУ. 2. Бег на короткие дистанции: 60, 30 м. 3. Тест.	
67-68	15-16	1. СБУ. 2. Челн.бег 3х10 м. 3. Тест. 4. д/з на лето	

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приемов Самбо.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат,) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).

2.Проплывать дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.

3. Проплывать дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).

4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья (Письмо Минобразования РФот 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой)

знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, по темам модулей программы;

самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;

качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале ;

качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;

степень освоение спортивных игр.

Оценка учебных достижений обучающихся

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом

медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[1].

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

Характер ошибок определяется на единой основе:

незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

1

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

III класс 68 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Знания о физической культуре 2ч		
Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, Особенности физической культуры разных народов.	*Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.*	***Приводить*** **примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.** ***Объяснять*** **связь физической культуры с традициями и обычаями народа.**
Способы физкультурной деятельности 3 ч)		
Самостоятельные наблюдения	Связь нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.
Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
Физическое совершенствование 63 ч **Модуль Самбо 6 ч. Гимнастика 8 ч.**		
Спортивно-оздоровительная деятельность: Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. **Раздел Самбо (введение).**	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Поднимание и опускание таза в положении мост на	Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России. **Знать и соблюдать** технику безопасности на занятиях Самбо. **Знать и уметь** правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.	лопатках, кувырок вперед через лопатки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала *I* и *II* классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Освоение акробатических упражнений перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 слитных кувырка. Составление акробатических комбинаций. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и сосков взмахом рук. Подводящие упражнения для освоения *прыжков* через скакалку с разной скоростью *её* вращения. Прыжки на месте *через* скакалку с изменяющейся скоростью *её* вращения.	**Демонстрировать** элементарные навыки и элементы техники борьбы самбо. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.
Гимнастические упражнения		
	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по	Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Характеризовать и демонстрировать технику

	бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° *и* 180°.	передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.
Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать ***и*** демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений.
Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей	Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися	**Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях
Легкая атлетика 16ч.		
Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 3х10м, 60м с ускорением. Ходьба, бег с преодолением препятствий, равномерный бег 5-8 мин., бег с изменением скорости. Прыжки в длину с прямого разбега	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.

	согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места. Игры с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах на месте Правила простейших соревнований.	
На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей	Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися	**Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.
Плавание 14 ч.		
Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение: упражнения на согласование работы рук и ног Проплывание учебных дистанций произвольным способом	***Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне.*** ***Приемы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз.*** ***Скольжение на груди, спине с постепенным подключением работы ног.*** ***Плавание только с работой ног, удержание руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног. Движения ног, рук при плавании способами кроль на груди. Спине, брасс. Прыжки с тумбы, повороты (виды)*** ***Ныряние (виды) с борта, ныряние «дельфин», стоя с места. Скольжение под водой и всплывание после ныряния.*** Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание **кролем** в полной координации. Повторное Проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза).	**Характеризовать** положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. **Излагать** правила поведения в бассейне и чётко их **соблюдать** на занятиях плаванием. **Выполнять** основные способы вхождения в воду. **Выполнять** упражнения: «поплавок», «медуза»,«звезда», «стрела». **Выполнять** скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. **Включать** работу ног во время скольжения на груди. **Проплывать** учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску. **Подключать** работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. **Проплывать** учебную дистанцию кролем на груди.
Спортивные игры 14 ч.		
Баскетбол 5ч. ведение мяча, броски мяча в корзину, передачи, подвижные игры на материале игры в баскетбол	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (виды ведения): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение мяча (баскетбол, гандбол, футбол) в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя, одной руками (гандбол, баскетбол) от груди*:*	**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол. **Излагать** общие правила игры в баскетбол. **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами. **Демонстрировать** технику ведения. **Характеризовать *и* демонстрировать**

	после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», Гонка баскетбольных мячей.	технику ведения баскетбольного мяча разными способами, технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом . Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга, технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом, технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Волейбол 4ч. подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол	*История* возникновения игры в волейбол*.* *Правила .игры* в волейбол*.* *Совершенствование* техники ранее *освоенных способов* подачи мяча (по*вторение* материала II класса*).* Подбрасывание мяча. *Прямая* нижняя передача. Приём и передача *мяча* снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения ***для*** развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему» и др.	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Излагать общие правила игры в волейбол. Демонстрировать технику прямой нижней подачи Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.
Футбол 5ч. удар по неподвижному и катящемуся мячу: ведение мяча; подвижные игры на материале игры футбол	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.

		Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч..
Подвижные игры народов мира 3ч.	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревнова-тельные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.