муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Приказом
учителей физической культуры	МОУ Криушинская СШ	№ 315 от «03» сентября 2018г.
Руководитель МО	_____ / Н.И. Ананичева/	И. о. директора
_____ / Н.С. Штыркина /	ФИО	МОУ Криушинская СШ
ФИО	« 28 » августа 2018 г.	_____ / А.Л.Астахов /
Протокол № 1		ФИО
От « 27 » августа 2018 г.		« 28 » августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) начальное общее образование, 3 класс (ФГОС)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Герасимова Ольга Викторовна
(ФИО, квалификационная категория)

2018 - 2019 учебный год

Раздел 1.
Планируемые результаты

Личностные результаты:
активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Метапредметные результаты:
характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметные результаты:
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		Д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках .

II. СТУПЕНЬ ВФСК ГТО (возрастная группа от 9 до 10 лет) Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый	Серебряный	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м /с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или падтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	9	12	16	5	7	12
4.	Наклян вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя новами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 в	24	27	32	13	15	17
7.	Бев на лыжах на 1 км (мин,	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	вез учета времени	вез учета времени	Без учета времени

8. Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	6	6	7	6	6	7

Раздел 2.
Содержание предмета

Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).
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, физкультминуток, 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 (18 часов).

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 виса 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 (21 час).

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, 2 кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (21 час).

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

Подвижные и спортивные игры (40 часов).

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(пионербол) подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Раздел 3.
Тематическое планирование

№ урока	план	факт	Тема урока	Кол-во часов
1.			Техника безопасности на уроках физической культуры по л/а Высокий старт.	1
2.			Техника высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта	1
3.			Тест по бегу на 30 м с высокого старта,	1
4.			Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5.			Медленный бег. Метание мяча.	1
6.			Бег на 500 м. Метание мяча.	1
7.			Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
8.			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1
9.			Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель.	1
10.			Бег 1000 м.	1
11.			Тест по Прыжкам в длину с разбега	1
12.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15.			Бег на 1500 м.	1
16.			Тест по прыжкам в длину с места	1
17.			Тест по подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа согнувшись'	1
18.			Вис на время	1
19.			Прыжок в высоту с прямого разбега	1
20.			Прыжок в высоту	1
21.			Тест по Прыжкам в высоту с прямого разбега	1
22.			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
23.			Полоса препятствий	1
24.			Полоса препятствий	1
25.			Подвижная игра «Перестрелка»	1

26.			Спортивная игра «Футбол»	1
27.			Футбольные упражнения в парах	1
28.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1
29.			Кувырок вперед через препятствие	1
30.			Варианты выполнения кувырка вперед	1
31.			Кувырок назад	1
32.			Кувырки. Акробатическое соединение	1
33.			Круговая тренировка	1
34.			Стойка на голове	1
35.			Стойка на руках	1
36.			Круговая тренировка	1
37.			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38.			Лазанье и пере- лезание по гимнастической стенке	1
39.			Лазанье по канату в три приема Прыжки в скакалку	1
40.			Лазание по канату.	1
41.			Лазанье по канату в три приема	1
42.			Круговая тренировка	1
43.			Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
45.			Варианты вращения обруча	1
46.			Круговая тренировка	1
47.			Тест виса на время	1
48.			Тест по наклону вперед из положения стоя, сидя.	1
49.			Техника безопасности на уроках по л/п. Ступающий и скользящий шаг.	1
50.			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками	1
51.			Повороты на лыжах пересту- панием и прыжком	1
52.			Повороты на лыжах пересту- панием и прыжком	1
53.			Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах	1
54.			Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах	1
55.			Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
56.			Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
57.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58.			Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	1

59.			Подъем «лесенкой» спуск под уклон в основной стойке	1
60.			Торможение «плугом» на лыжах	1
61.			Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», Торможение «плугом» на лыжах	1
62.			Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
63.			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64.			Передвижение и спуск на лыжах «в воротики»	1
65.			Спуск на лыжах со склона в средней стойке	1
66.			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	11
67.			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
68.			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
69.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
70.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
71.			Контрольный урок по лыжной подготовке	1
72.			Знакомство с баскетболом	1
73.			Передачи и ловля мяча в парах	1
74.			Ведение мяча	1
75.			Броски мяча в кольцо	1
76.			Прыжки на мячах – хопах	1
77.			Эстафеты с мячом	1
78.			Подвижные игры	1
79.			Волейбол как вид спорта	1
80.			Подвижная игра «Пионербол»	1
81.			Броски мяча через волейбольную сетку	1
82.			Подвижная игра «Пионербол»	1
83.			Подача через сетку.	1
84.			Закаливание	1
85.			Тест по метанию малого мяча на точность	1
86.			Подвижные игры	1
87.			Подвижная игра «Осада города»	1
88.			Подвижная игра «Флаг на башне»	1
89.			Подвижные и спортивные игры	1
90.			Подвижные и спортивные игры	1
91.			Тест по прыжкам в длину с места	1
92.			Тест по подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
93.			Тест - подъема туловища из положения лежа	1

94.			Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
95.			Беговые упражнения	1
96.			Тест по бегу на 30 м с высокого старта	1
97.			Прыжок в длину с разбега	1
98.			Тест по метанию мешочка (мяча) на дальность	1
99.			Бег 1000 м	1
100.			Футбольные упражнения	1
101.			Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
102.			Подвижная игра «Перестрелка»	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

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.

6 (3 класс)

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.