

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

<p>Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 <i>Алексей Владимирович Ев</i></p>	<p>Принято Протокол педагогического совета от <u>31.08.23</u> № <u>Р</u></p>
<p>Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 <i>Петрова Н.А.</i> Приказ от <u>31.08.23</u> № <u>158</u></p> 	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
Физической культуре
3 класс
на 2023-2024 учебный год

Составил учитель
Первой квалификационной категории
Трухин Алексей Анатольевич

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Планируемые результаты	10
4. Тематическое планирование	12
5. Поурочное планирование	14
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР	26
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	26
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 102 часа . В 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Развитие физических качеств

Силовые упражнения на гимнастических матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, упражнения с гимнастическими предметами. Беговые упражнения на время, на результат, физические упражнения на результат. Выполнение физических упражнений на заданное время, с сопротивлением. Упражнения на гибкость на гимнастических матах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в парах.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Развитие физических качеств	24			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема, раздел курса, примерное количество часов.	Тема урока	Всего	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Корректировка
1	Знания о физической культуре (2 ч)	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	теория	
2		История появления современного спорта	1	Теория, беседа	
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках. (1 ч)	Виды физических упражнений	1	Теория, беседа, практика	
4	Измерение пульса на уроках физической культуры (1 ч)	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
5	Физическая нагрузка (2 ч)	Дозировка физических нагрузок, развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
6		Составление индивидуального графика занятий по развитию	1	Теория, беседа, практика	

		физических качеств			
7	Закаливание организма (1 ч)	Закаливание организма под душем. Развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика (1 ч)	Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
9	Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Строевые команды и упражнения.	1	Тренировочное, групповое.	
10		Строевые команды и упражнения	1	Тренировочное, групповое.	
11		Лазанье по канату.	1	Индивидуальное, групповое.	
12		Лазанье по канату	1	Индивидуальное, групповое.	
13		Передвижения по гимнастической скамейке	1	Индивидуальное, групповое.	
14		Передвижения по гимнастической скамейке	1	Индивидуальное, групповое.	
15		Передвижения по гимнастической стенке	1	Индивидуальное, групповое.	
16		Передвижения по гимнастической стенке	1	Индивидуальное, групповое.	
17		Прыжки через скакалку	1	Индивидуальное, групповое.	
18		Прыжки через скакалку	1	Индивидуальное, групповое.	
19		Ритмическая	1	Индивидуальное,	

		гимнастика		групповое.	
20		Ритмическая гимнастика	1	Индивидуальное, групповое.	
21		Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Тренировка, практика.	
22		Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Тренировка, практика.	
23		Танцевальные упражнения из танца полька	1	Тренировка, практика.	
24		Танцевальные упражнения из танца полька	1	Тренировка, практика.	
25	Легкая атлетика (10 ч)	Прыжок в длину с разбега	1	Тренировка, практика.	
26		Прыжок в длину с разбега	1	Тренировка, практика.	
27		Броски набивного мяча	1	Тренировка, практика.	
28		Броски набивного мяча	1	Тренировка, практика.	
29		Челночный бег	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
30		Челночный бег	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
31		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
32		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
33		Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	

34		Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
35	Развитие физических качеств (24 ч)	ОРУУпр на развитие мышц брюшного пресса Подвижная игра «Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
36		ОРУУпр на развитие мышц брюшного пресса Подвижная игра «Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
37		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
38		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
39		Висы, подтягивание, упражнения в упоре на скамейке	1	групповая, соревновательная, игровая.	
40		Висы, подтягивание, упражнения в упоре на скамейке	1	групповая, соревновательная, игровая.	
41		Лазание по наклонной скамейке, перелезание, перепрыгивание	1	групповая, соревновательная, игровая.	
42		Лазание по наклонной скамейке, перелезание, перепрыгивание	1	групповая, соревновательная, игровая.	
43		ОРУ, упражнения в равновесии, преодоление препятствий	1	групповая, соревновательная, игровая.	
44		ОРУ, упражнения в равновесии, преодоление препятствий	1	групповая, соревновательная, игровая.	

45		ОРУ в движении, преодоление препятствий, развитие координационных способностей	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
46		ОРУ в движении, преодоление препятствий, развитие координационных способностей	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
47		ОРУ, «Догони-перегони», преодоление препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
48		ОРУ, «Догони-перегони», преодоление препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
49		Лазание по скамейке, перелезание, бег с преодолением препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
50		Лазание по скамейке, перелезание, бег с преодолением препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
51		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
52		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
53		Развитие силовых качеств: отжимание, пресс, подтягивание.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
54		Развитие	1	Тренировочная,	

		силовых качеств: отжимание, пресс, подтягивание.		игровая, практика, зачет	
55		Развитие гибкости: упражнения на гимнастических матах и гимнастической скамейке.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
56		Развитие гибкости: упражнения на гимнастических матах и гимнастической скамейке.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
57		Развитие выносливости: упражнения со скакалкой, шестиминутный бег, подвижные игры.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
58		Развитие выносливости: упражнения со скакалкой, шестиминутный бег, подвижные игры.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
59	Подвижные и спортивные игры (16 ч)	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
60		Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	

61		Спортивная игра баскетбол	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
62		Спортивная игра баскетбол	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
63		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
64		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
65		Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Игровая, тренировочная	
66		Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Игровая, тренировочная	
67		Спортивная игра волейбол	1	Игровая, тренировочная	
68		Спортивная игра волейбол	1	Игровая, тренировочная	
69		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
70		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
71		Спортивная игра футбол	1	Игровая, тренировочная	
				Игровая,	

72		Спортивная игра футбол	1	тренировочная	
73		Подвижные игры с приемами футбола	1	Игровая, тренировочная	
74		Подвижные игры с приемами футбола	1	Игровая, тренировочная	
75		Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
76	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (28 ч)	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
77		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
78		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
79		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
80		Освоение правил и техники выполнения норматива	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	

		комплекса ГТО. Бег на 1000м			
81		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
82		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
83		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
84		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
85		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	

		полу. Эстафеты			
86		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
87		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
88		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
89		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	

		скамье. Подвижные игры			
90		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
91		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
92		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
93		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
94		Освоение правил и техники	1	Тренировочная, игровая,	

		<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>		<p>практика, зачет.</p>	
95		<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	<p>Тренировочная, игровая, практика, зачет.</p>	
96		<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	<p>Тренировочная, игровая, практика, зачет.</p>	
97		<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>Тренировочная, игровая, практика, зачет.</p>	
98		<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>Тренировочная, игровая, практика, зачет.</p>	

99		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
100		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, 60 м. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
101		Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
102		Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ, ЭОР

(электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
3. Попова Е.В., Старолаванникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. Е.В. Попова. - Спб.: СПБАППО, 2012
4. Должиков И.И. Физическая культура 3 класс. Пособие для учителей

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,7	6,2	6,8
		Д	5,8	6,3	7
2	Бег 1000 м (мин., сек.) («+», «-» без учёта времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8,8	9,3 — 9,9	10,2
		Д	9,3	9,7 — 10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	140	125
		Д	150	130	120
5	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз / мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	3	2
9	Метания т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
10	Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз / мин.)	Д	25	23	21
		М	30	28	26
11	Наклон вперёд	М	7	5 - 3	1
		Д	13	9-6	2
12	Бег в мин	М	1200	1000-850	800
		Д	1000	900-700	600

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение

ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.