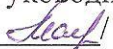
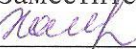



Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа»
Сармановского муниципального района Республики Татарстан -
«Карашай – Сакловская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 / Махубрахманова Л.Т./
Протокол №1 от
«21» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
 / Хайруллина Л.Н./
Протокол №1 от
«22» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
Большенуркеевская СОШ
 / Шайхеразиева Л.Н./
Приказ №75 от
«23 » августа 2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса

Принято на заседании
педсовета
протокол № 2
«22» августа 2023 г.

Составитель: учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Суфиянова Ильвира Инберовна

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена учащимся 3 класса и рассчитана на 2023-2024 учебный год. Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 06 октября 2009 г. №373, рабочей программы «Перспектива». Москва «Просвещение» 2011 г. и учебного плана МБОУ "Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа", утвержденного приказом №75 от 23.08.2023 г., в соответствии с авторской программой курса «Физическая культура» под редакцией А.П.Матвеева, М., «Просвещение», 2010 год;

Цель программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

Примечание: На основании положения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « "Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа"» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа "Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 23 августа 2023 года протокол №2, утвержденного Приказом директора №75 от 23 августа 2023 года, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п.5.2 данного положения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В данной программе в соответствии с требованиями Стандарта в структуре планируемых результатов представлены личностные и метапредметные результаты, поскольку их достижение обеспечивается всей совокупностью учебных предметов. Достижение предметных результатов осуществляется за счет освоения предмета «Физическая культура».

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>Получит:</p> <ul style="list-style-type: none"> -первоначальные представления о единстве и многообразии физического совершенствования; -понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения; -сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека; -овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры; -первоначальные научные представления о физической культуре; 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). -овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). -активно включаться в 	<ul style="list-style-type: none"> -Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. -Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. -Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; -Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. -Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. -Формирование эстетических

Легкая атлетика 32ч: Ходьба и бег 6ч	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробегать 30м, 60м	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, -выявлять различия в основных способах передвижения человека. -определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, -определять состав спортивной одежды в зависимости от	судейство; -Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	потребностей, ценностей и чувств. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. -Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
Прыжки 5 ч	уметь правильно выполнять движение в прыжках			
Метание 6 ч	уметь правильно выполнять движение в прыжках			
Подвижные игры на основе баскетбола 19ч	владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски;			
Гимнастика 21ч Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч	выполнять подтягивание в висе; лазать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической лестнице;			
Опорный прыжок 7 ч	выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; выполнять перелезание через гимнастического коня; выполнять опорный прыжок; играть в подвижные игры с бегом, прыжками; выполнять упражнения в равновесии;			
Лыжная подготовка	знать о значении занятий для укрепления здоровья и			-Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

30 ч	<p>закаливания; уметь правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах; передвигаться ступающим шагом; передвигаться скользящим шагом; подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона; подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона; передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять повороты переступанием; подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке; передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м; 1500м; 2000м; участвовать в эстафете на лыжах;</p>	<p>времени года и погодных условий, -составлять индивидуальный режим дня, -проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;</p>		
Плавание	<p>правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены;</p>			

Уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий (пять)	Средний (четыре)	Низкий (три)	Высокий (пять)	Средний (четыре)	Низкий (три)
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8 - 5.6	6.3 - 5.9	6.6 - 6.4	6.3 - 6.0	6.5 - 5.9	6.8 - 6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Модуль воспитательной программы “Школьный урок”	Количество часов
Знания о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	В процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими	12 ч.

		(педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Гимнастика элементами акробатики	с Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема;	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	14 ч.
Легкоатлетические упражнения	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	18 ч
Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы	21 ч.
Плавание	Освоение правил, требований к занятиям. Усвоение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук. Согласование работы рук и ног. Согласование работы рук, ног с дыханием		3 ч.

		в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
--	--	---	--

Календарно-тематический план

№	Дата проведения		Тема урока	Учебная деятельность обучающихся
	По плану	Факт.		
Легкая атлетика (18 ч) Жиңел атлетика. Ходьба и бег (5 ч). Йөрү һәм йөгерү.				
1	5.09		Вводный урок, инструктаж по технике безопасности. Кереш дәрес. Физкультура дәресләрендә уркынычсызлык кагыйдәләре буенча инструктаж. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры. Йөреше белән озынлыгын һәм ешлыгын адымын үзгәртү. Уеннар.	Ходьба с изменениями длины и частоты шага, ходьба через препятствия, через несколько препятствий; Бег с высоким подниманием бедра, бег на 30м и 60м; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности
2-3	7.09		Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры.	
	12.09		Йөреше аша каршылыктар аша берничә каршылыктар. Уеннар	
4	14.09		Бег на 30м на результат. Игры. 30м га нәтижәгәйөгерү. Уеннар.	
5	19.09		Бег на 60м. Игры. 60 м га йөгерү. Уеннар.	
Прыжки (2 ч.) (Сикерү)				
6	21.09		Прыжок в длину с места. Игры. Урыннан озынлыкка сикерү. Уеннар.	Прыжки в длину с места, в длину на результат. Развитие скоростных способностей;

7	26.09		Прыжок с высоты 60см. Игры. 60 см биеклектән сикерү. Уеннар.	Правила соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности
Метание 4 ч (Ыргыту)				
8	28.09		Метание малого мяча с места. Урыннан кече туп белән ыргыту.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; Метание в цель с 4-5м; Развитие скоростно-силовых качеств; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности
9-10	3.10 5.10		Метание малого мяча на заданное расстояние. Кече туп белән бирелгән ераклыкка ыргыту.	
11	10.10		Метание в цель 4-5 м 4-5 мдан шул максатка ыргыту.	
Подвижные игры 3ч Хәрәкәтле уеннар.				
12	12.10		ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» Уеннар “Буш урын”, “Сикерүче чыпчыклар”	Выполнение ОРУ, Передача эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»; Развитие скоростно-силовых качеств; Инструктаж по технике безопасности
13	17.10		ОРУ. Эстафеты. Эстафеталар.	
14	19.10		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» Уеннар “Куяннаp”, “Өченчесе - артык”	
Подвижные игры на основе баскетбола 12 ч Баскетбол нигезендә хәрәкәтле уеннар. (3 ч)				
15	24.10		Ловля и передача мяча в движении. Тупны хәрәкәтендә тоту һәм биррү. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом Уң һәм сул кул белән хәрәкәт вакытында йөртү. Броски в цель (кольцо) Максатка ытгыту	
16	26.10		Ловля и передача мяча на месте в	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах;

			треугольниках, квадратах Тупны урында өчпочмакларда, дүртпочмакларда тоту һәм биру	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросок мяча двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»; Развитие координационных способностей Инструктаж по технике безопасности
17	7.11		Бросок двумя руками от груди Күкрәктән ике куллап ыргыту	
Гимнастика 14 ч Гимнастика. Акробатика, висы, строевые упражнения 9 ч Акробатика, висы, тезелү күнегүләре				
18	9.11		Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!» Командалар үтәү	Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»; Выполнение перекатов и группировку с последующей опорой руками за головой; Выполнение 2-3 кувырка вперед; Выполнение стойку на лопатках; ОРУ; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
19	14.11		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову Мәтәлчек ату	
20	16.11		Кувырок вперед Мәтәлчек ату	
21	21.11		Выполнять стойку на лопатках Калак сөягендә тору	
22	23.11		Построение в 2 шеренги; 2 шеренгага тезелү Перестроение из двух шеренг в два круга; 2 шеренгадан әйләнәгә тезелү	Выполнение построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
23	28.11		Вис стоя; вис на согнутых руках; Баскан килеш, бөкләнгән куллар белән эленеп тору	Вис стоя; вис на согнутых руках; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
24	30.11		Подтягивание в висе Эленгән килеш тартылу	Подтягивание в висе; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
25	5.12		Упражнения на гимнастической скамейке Гимнастик эскәмиядә күнегүләр	Упражнения на гимнастической скамейке; Эстафеты; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
26	7.12		Лазание по гимнастической лестнице	Лазание по гимнастической лестнице;

			Гимнастик баскычтан үрмөлөү	Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
Опорный прыжок 5 ч Таянып сикерү.				
27-28	12.12 14.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Диагональ буенча хәрәкәтләнү	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности.
29	19.12		Перелазание через гимнастического коня Гимнастик жайланма аша сикерү	Лазание по гимнастической лестнице, перелезть через гимнастического коня; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
30	21.12		Опорный прыжок Таянып сикерү	Выполнение опорный прыжок; ОРУ; игры; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности
31	26.12		ОРУ. Эстафеты Эстафеталар.	Выполнение ОРУ; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности.
Лыжная подготовка 21 ч Чаңгы эзерләү				
32	28.12		Вводный урок по лыжной подготовке Чаңгы эзерләү буенча кереш дәрес	Знакомство основными требованиями к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания; Инструктаж по технике безопасности
33-34	9.01 11.01		Ступающий шаг с палками Таяклар белән атлап шуу	Передвижение ступающим шагом с палками.
35	16.01		Скользющий шаг с палками Таяклар белән шудырып шуу	Передвижение скользящим шагом с палками.
36	18.01		Ступающий и скользящий шаг с палками Атлап һәм шудырып таяклар белән шуу	Передвижение ступающим и скользящим шагом
37-38	23.01 25.01		Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона “Баскычлап” менү һәм шуып төшү	Подъем на склон «лесенкой», спуск со склона.

39	30.01		Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона “Чыршы” формасында менү һәм шуып төшү	Подъем на склон «елочкой», спуск с склона
40-41	1.02 6.02		Попеременный двухшажный ход без палок Алмашлап икеадымлы таяксыз йөрү	Передвижение двухшажным ходом без палок.
42	8.02		Повороты переступанием Күчеп борылулар	Поворот переступанием.
43	13.02		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Алмашлап икеадымлы таяксыз һәм таяклар белән йөрү	Передвижение двухшажным ходом без палок и с палками.
44	15.02		Подъем и спуск с небольших склонов Биек булмаган тауга менү һәм төшү	Подъем и спуск со склона.
45	20.02		Спуск в высокой стойке с небольших горок Биек булмаган таудан шуып төшү	Спуск в высокой стойке с небольшого склона.
46	22.02		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м Алмашлап икеадымлы йөрү	Передвижение двухшажным ходом до 1000м
47	27.02		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона “Баскычлап” һәм “Чыршы” формасында менү һәм шуып төшү	Подъем «лесенкой» и «елочкой», спускаться с небольшого склона.
48	29.02		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью 1500 м алмашлап икеадымлы йөрү	Передвижение двухшажным ходом до 1500.
49	5.03		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью Таяксыз һәм таяклар белән алмашлап икеадымлы йөрү	Передвижение двухшажным ходом до 2000м.
50-51	7.03 12.03		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок “Баскычлап” һәм “Чыршы” формасында менү һәм шуып төшү	Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск в высокой стойке с небольшого склона.

52	14.03		Передвижение до 2000м. Эстафеты 2 000 м га кадәр шуу.	Передвижение двухшажным ходом до2000м.
Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение) (6 ч) Баскетбол нигезендә хәрәкәтле уеннар (дәвамы)				
53	19.03		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Уң һәм сул кул белән хәрәкәт вакытында йөртү.	Ловля и передача мяч в движении; Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;
54	21.03		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах Тупны урында өчпочмакларда, дүртпочмакларда тоту һәм бирү	Броски мяча двумя руками от груди; Броски мяча в цель (кольцо); Выполнение ОРУ;
55	2.04		Бросок двумя руками от груди Күкрәктән ике куллап ыргыту	Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; Развитие координационных способностей; Инструктаж по технике безопасности.
56	4.04		Броски в цель (кольцо) Максатка ытгыту	
57	9.04		ОРУ. Эстафеты Эстафеталар	
58	11.04		Мини баскетбол Кече баскетбол	
Легкая атлетика (продолжение) Жинел атлетика Ходьба и бег 2 ч Йөрү һәм йөгерү.				
59	16.04		Бег на 30м. Игры 30 м га йөгерү. Уеннар	
60	18.04		Бег на 30м на результат. Игры. 30м га нәтижәгә йөгерү. Уеннар.	
Прыжки 3 ч Сикерү.				
61- 62	23.04 25.04		Прыжок в длину с места. Игры. Урыннан озынлыкка сикерү. Уеннар.	Прыжки в длину с места, прыгать в длину на результат; Развивать скоростные способности; Соблюдение правил соревнований в беге, прыжках;
63	30.04		Прыжок в длину с места на результат. Игры	

			Урыннан озынлыкка нәтижәгә сикерү. Уеннар.	Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Инструктаж по технике безопасности.
Метание 2 ч Ыргыту.				
64	2.05		Метание малого мяча с места. Игры Урыннан кече туп белән ыргыту. Уеннар.	Метание малого мяча с места на дальность; Метание в цель с 4-5м;
65	7.05		Метание в цель 4-5м. Игры. 4-5 мдан шул максатка ыргыту. Уеннар.	Развитие скоростно-силовых качеств; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели». Инструктаж по технике безопасности.
Плавание 3 ч Йөзү.				
66	9.05		Правила безопасности в естественных водоемах. Сулыкларда куркынычсызлык кагыйдәләре. Освоение правил, требований к занятиям в бассейне. Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине. Бассейнда үтүче дәрәсләргә таләпләрне өйрәтү. Күкрәк һәм аркада йөзү кагыйдәләре.	Инструктаж по технике безопасности
67	14.05		Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием. Аяклар хәрәкәте техникасы.	Показ способа плавания брассом. Работа ног способом брасс. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием
68	16.05		Техника работы рук. Согласование работы рук и ног. Куллар хәрәкәте техникасы. Согласование работы рук, ног с дыханием. Аякалар һәм куллар хәрәкәте вакытында сулау эшчәнлеге. Йомгаклау дәрәс.	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Согласование работы рук и ног при плавании брассом.

Перечень учебно-методического обеспечения. Список литературы:

Цифровые образовательные ресурсы: Интернет –ресурсы.

1. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/2
2. http://dorofeeva-12.ucoz.ru/index/podvizhnye_igry/0-43
3. Начальная школа. Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы .Режим доступа: www.festival.1september.ru
5. Официальный сайт УМК «Перспектива». Режим доступа. <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva>

Приложение

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивани е на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

Критерии и нормы оценок обучающихся

Перечень учебно-методического обеспечения:

Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, обручи, скакалки;

Лыжи, лыжные палки, ботинки;

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;

Мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, , кегли, секундомер, рулетка, свисток;

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

<http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

Перечень проведения практических, контрольных и других видов работ.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Бег 1000 м (мальчики, девочки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Без учета времени.

Бег 30м (мальчики, девочки). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (мальчики). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки). Исходное положение – упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильно выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (мальчики, девочки). Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, не сгибая ног в коленях. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Ученику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (мальчики, девочки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см.

Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается