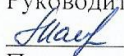
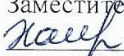



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа»  
Сармановского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на ШМО  
Руководитель ШМО  
 Махубрахманова Л.Т.  
Протокол № 1 от 21.08.2023 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
 Хайруллина Л.Н.  
22.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Большенуркеевская СОШ»:  
 Шайхеразиева Л.Н.  
Приказ № 75 от 23.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 3 класса

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2 от 23.08.2023 г.

Составитель: учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
Махубрахманова Л.Т.

2023-2024 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Закона РФ об образовании 2.ФГОС, Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г.№ 373;

3.Учебного плана МБОУ «Большенуркеевская СОШ» на 2023-2024 учебный год, на основе авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура».

4. . Рабочей программы «Перспектива». Москва «Просвещение» 2011 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.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Особенности преподавания курса

Уровень обучения – базовый.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития систе мы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся по потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Место учебного предмета в учебном плане. На обучение предмета отводится 68 часов (2 часа в неделю), 34 учебные недели. Для реализации Рабочей программы используется учебник А.П.Матвеева «Физическая культура»

Программа откорректирована в соответствии с учебным планом МБОУ «Большенуркеевская СОШ», уплотнение учебного материала произошло за счет сокращения количества часов и не повлияло на содержание программы.

Примечание: в соответствии с учебным планом школы программа откорректирована по количеству часов и содержанию. На основании решения педсовета №2, от 23.08.2023 года, приказа № 75 от 23.08. 2023 года о выполнении учебных программ, если уроки совпадают с праздниками, будут использованы часы выделенные на повторение или объединены планируемые уроки по данной теме.

Количество часов в неделю по программе    2. Количество часов в неделю по учебному плану    - 2. Количество часов в год- 68

Планируемые результаты

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Основы знаний о физической культуре	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;	– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;	– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;	– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
Подвижные игры с элементами спортивных игр	– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и
Гимнастика с элементами акробатики	– 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,	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной	– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и
Легкоатлетические упражнения.	– 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,	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной	– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и
Лыжная подготовка	– 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,	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной	– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и

Плавание	<p>быстроты, выносливости, координации, гибкости)          – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;          – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;          – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой деятельности.</p> <p>правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены;</p>	<p>целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;          – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;          – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;          – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;          – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</p>	<p>контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;          – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;          – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>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;</p>
----------	---	---	--	--

Тем учебного курса .Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	<p>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).</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><b>Футбол:</b> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p>	<p>В процессе занятий</p> <p>15</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p><b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p>	14
Легкоатлетические упражнения	<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p><i>Прыжки</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p>	19
Лыжная подготовка	<p><i>Ходьба</i> с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.</p> <p><i>Бег</i> на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.</p>	17
Плавание.	<p><i>Метание</i> малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.</p> <p><i>Передвижения на лыжах:</i> ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. <i>Поворот</i> переступанием.</p>	3
	правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены;	

Всего		68
-------	--	----

Тематическое планирование с учётом рабочей программы, воспитания.

№	Название раздела	Краткое содержание	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1.	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	<u>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;</u>	В процессе занятий
2.	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	<u>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	<i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной». <i>На материале спортивных игр:</i> Футбол: удар ногой с	<u>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их</u>	14

4.	Легкоатлетические упражнения	<p>разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с</p>	<p><u>работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> <p><u>использование</u> 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</p> <p>для обсуждения в классе;</p> <p><u>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</u></p>	19
5.	Лыжная подготовка	<p>ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с</p>	<p>ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций</p>	17
6.	Плавание.			3



	<p>изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p><i>Прыжки</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p><i>Ходьба</i> с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.</p> <p><i>Бег</i> на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p><i>Передвижения на лыжах:</i> ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. <i>Поворот</i> переступанием.</p> <p>правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены;</p>	<p><u>возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы</u></p> <p><u>в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</u></p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p> <p><u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся</u></p> <p><u>в рамках реализации ими</u></p>	
--	--	--	--

			<u>индивидуальных и групповых</u> <u>исследовательских проектов, что даст</u> <u>обучающимся возможность приобрести</u> <u>навык самостоятельного решения</u> <u>теоретической проблемы, навык</u> <u>генерирования и оформления</u> <u>собственных идей, навык</u> <u>уважительного отношения к чужим</u> <u>идеям, оформленным в работах других</u> <u>исследователей, навык публичного</u> <u>выступления перед аудиторией,</u> <u>аргументирования и отстаивания своей</u> <u>точки зрения.</u>	
	Всего			68

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

**Календарно — тематическое планирование по физической культуре**

№ п/п	Тема и тип урока	Дата проведения		Учебная деятельность обучающихся
		план	факт	
Ходьба и бег (5ч)				
1	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Куркынычсызлык кагыйдэлэре буенча инструктаж үткөрү	4.09		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Инструктаж по технике безопасности
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры. <i>Изучение нового материала</i> Атлап йөрү күнегүлэре. Темпны үзгэртеп йөрү .Уеннар.	6.09		Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий; Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности  Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м  Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
3	Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Челночный бег 3*10м с высокого старта Игры.	11.09		Умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;

	Изучение нового материала Каршылыклар аша йөрү. Уеннар			Развивать скоростные способности;
4	Бег на 30м на результат. Игры. Изучение нового материала 30 метрга йөгерү. Уеннар	13.09		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
5	Бег на 60м. Игры. Изучение нового материала 60 метрга йөгерү. Уеннар.	18.09		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
<b>Прыжки (3 ч)</b>				
6	Прыжок в длину с места. Игры. Изучение нового материала Озынлыкка сикерү. Уеннар.	20.09		Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;
7	Прыжок в длину с места на результат. Игры. Изучение нового материала Озынлыкка сикерү. Уеннар	25.09		Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»
8	Прыжок с высоты 60см. Игры. Изучение нового материала 60 см биеклектән сикерү. Уеннар	27.09		Инструктаж по технике безопасности.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

<b>Метание (4 ч)</b>				
9	Метание малого мяча с места. <i>Изучение нового материала</i> Кечкенэ туп ату.	2.10		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества;
10	Метание малого на заданное расстояние <i>Изучение нового материала</i> Кечкенэ туп ату.	4.10		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;
11	Метание в цель 4-5м. <i>Изучение нового материала.</i> 4-5 м ераклыктан цельгэ ату	9.10		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
12	Метание мешочка на дальность	11.10		Выполнять метание мешочка на максимально возможный результат.
<b>Подвижные игры 2ч</b>				
13	ОРУ.Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. <i>Урок закрепления ЗУН.</i> Гомуми үсеш бирэ торган күнегүлэр.	16.10		Формировать умение выполнять ОРУ,  Передавать эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;
14	ОРУ. Игры «Зайцы в	18.10		

	огороде», «Третий – лишний». <i>Урок закрепления ЗУН</i> Уеннар ”Куянна бакчада”, ”Өченче артык”			Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике безопасности
<b>Подвижные игра Футбол(5ч)</b>				
15	История появления футбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения <i>Изучение нового материала.</i> Футбол тарихы. Уенчының гәүдә торышы. Куркынычсызлык кагыйдәләре.	23.10		<p>Формировать углубленное представление о спортивной игре «Футбол». Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом : владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ведение. Выполнять остановку катящегося мяча. Уметь выполнять удары по неподвижному мячу.</p>
16	Комбинации из элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения <i>Изучение нового материала</i> Хәрәкәт юнәлешен үзгәртеп тупны йөртү.	25.10		<p>Формировать углубленное представление о спортивной игре «Футбол» Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр .</p> <p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре;</p> <p>Уметь выполнить основные движения с мячом : владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ведение;</p> <p>Выполнять остановку катящегося мяча;</p>
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Тест <i>Изучение нового</i>	8.11		<p>Уметь выполнять удары по неподвижному мячу.</p> <p>Выполнять тестовые задания</p> <p>.</p>

	материала Тупны туктатып калу алымнары.. Тест			
18	Техника паса в футболе <i>Изучение нового материала</i> Футболда «пас» техникасы	13.11		Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах;  Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;
19	Контрольный урок по футболу <i>Урок контроля</i> Футбол уйнау	15.11		Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ;  Игра «Гонка мячей по кругу»;  Развивать координационные способности  Инструктаж по технике безопасности
<b>Гимнастика (14 ч)</b>				
20	Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1- 2 рассчитайся!»!». <i>Изучение нового материала</i> ”Киң итеп атла!”,”Еш атла!”,”1-2 гә санап чык!” командалары	20.11		Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»);  Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;  Выполнять 2-3 кувырка вперед; Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;
21	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой. Гәүдә йомарланган хәлдә кулны баш артына куеп тәгәрәү	22.11		Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности

22	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Кувырок вперед. <i>Изучение нового материала</i> Алга таба мэтэлчек ату	27.11		Формировать представление о связи физических упражнений с трудовой деятельностью
23	Подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. <i>Изучение нового материала.</i> 30 секунд эчендэ гэдүдэне яткан торыштан күтэрү.	29.11		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
24	Стойка на лопатках. <i>Изучение нового материала</i> Калак сөягендэ тору.	4.12		Формировать умение стоять на лопатках.
25	Наклона вперёд из положения стоя. <i>Изучение нового материала</i> Алга иелү.	6.12		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
26	Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга. <i>Изучение нового материала</i> 2 шеренгадан 2түгэрэккэ басу.	11.12		Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности
27	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,	13.12		Формировать представление о видах физических упражнений.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.



	соревновательные). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. <i>Изучение нового материала</i> Физик күнегүләрнең төрләрә.Яткан килеш күтәрелү.			Совершенствовать технику выполнения ранее разученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
28	Вис стоя; вис на согнутых руках. Подтягивание в висяч. <i>Изучение нового материала</i> Баскан килеш салынып тору.Кулны бөгеп салынып тору. Турникта тартылу	18.12		Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности
29	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Изучение нового материала</i> Гимнастик скамейкада күнегүләр	20.12		Формировать представление о развитии физической культуры у народов Древней Руси Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  Эстафеты;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности
30	Разновидности физических упражнений Лазание по гимнастической лестнице. <i>Изучение нового материала</i>	25.12		Формировать представление о разновидностях физических упражнений. Формировать умение лазать по гимнастической лестнице;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности

	Гимнастик баскычтан үрмэләп менү.			
31	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». <i>Изучение нового материала</i> Диагональ буенча кирегә “елан” булып хәрәкәт итү.	27.12		Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности
32	Перелезание через гимнастического коня. Прыжки со скакалкой. <i>Изучение нового материала</i> Гимнастик бүрәнә аркылы үрмэләп чыгу. Скакалкада сикерү.	10.01		Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности
33	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ) Опорный прыжок.Тест. <i>Изучение нового материала</i> Организмны чыныктыру.Таянып сикерү.Тест	15.01		Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений Выполнять тестовые задания.
<b>Лыжная подготовка (17ч)</b>				
34	Вводный урок по лыжной подготовке. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Кереш дәрес.Чаңгыда	17.01		Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливан Выполнять тестовые задания.ия;  Инструктаж по технике безопасности

	йөрү, чаңгы инвентареннан файдалану турында эңгәмә. Куркынычсызлык кагыйдэләре.			
35	Ступающий шаг с палками. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Аякларны күтәреп атлап, чаңгыда йөрергә өйрәнү.	22.01		Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками
36	Скользкий шаг с палками. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Аякларны күтәреп атлап, чаңгыда йөрергә өйрәнү.	24.01		Формировать умение передвигаться скользким шагом с палками
37	Ступающий и скользкий шаг с палками. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Аякларны күтәреп атлап, чаңгыда йөрергә һәм . чаңгыларны шудырып атлап йөрүне	29.01		Формировать умение передвигаться ступающим и скользким шагом
38	Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Сөзәк тауга “баскычлап” ысулы белән менү һәм төшү.	31.01		Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона
39	Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Сөзәк тауга “баскычлап” ысулы белән менү һәм	5.02		Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона

	төшү.			
40	Попеременный двухшажный ход без палок. <i>Изучение нового материала</i> Чаңгыларны шудырып атлап (таяксыз)йөрү.	7.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок
41	Повороты переступанием . <i>Изучение нового материала</i> Чаңгыда борылырга өйрөнү	12.02		Формировать умение поворачиваться переступанием
42	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. <i>Изучение нового материала</i> Чаңгыларны шудырып атлап (таяксыз)йөрү	14.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками
43	Подъем и спуск с небольших склонов. <i>Изучение нового материала</i> Сөзөк тауга менү һәм төшү.	19.02		Формировать умение подниматься и спускаться со склона
44	Спуск в высокой стойки с небольших горок. <i>Изучение нового материала</i> Сөзөк тауга менү һәм төшү	21.02		Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона
45	Передвижение			Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м

	попеременным двухшажным ходом до 1000м. Особенности дыхания. <i>Изучение нового материала</i> Чаңгыларны шудырып атлап 1000 м га хэрэкэт итү.	26.02		
46	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона. <i>Изучение нового материала</i> Таудан чаңгы шуу. Сөзэк таудан “баскычлап” һәм “чыршы” ысулы белән шуып төшү һәм менү..	28.02		Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться с небольшого склона
47	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью. <i>Изучение нового материала</i> Чаңгыда 1500 м га йөрү.	4.03		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500
48	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью. <i>Изучение нового</i>	6.03		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м

	материала Чаңгыда 2000 м га йөрү.			
49	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок. <i>Изучение нового материала</i> Сөзөк таудан “баскычлап”һәм “чыршы”ысулы белән шуып төшү һәм менү..	11.03		Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона
50	Передвижение до 2000м. Эстафеты. <i>Изучение нового материала</i> 2000м ераклыкны чаңгыда йөрү. Эстафеталар.	13.03		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до2000м
<b>Подвижная игра Баскетбол(3 ч)</b>				
51	История возникновения баскетбола.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Тест. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Урында һәм хәрәкәт иткәнлә тупны сул һәм уң кул белән йөртү.Тест.	18.03		Формировать представление о возникновении баскетбола.  Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросать мяч двумя руками от груди;  Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Выполнять тестовые задания;
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	20.03		Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;

	квадратах. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Тупны хэрэгт вакытында ыргыту һәм тотып алу			Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности.
53	Бросок двумя руками от груди. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Тупны күкрәктән атып, бер-берең тапшыру.	1.04		Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
Спортивная игра Волейбол (3ч)				
54	История возникновения волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку <i>Урок закрепления ЗУН</i> Тупны сетка аша ыргыту.	3.04		Формировать представление о появлении волейбола. Формировать углубленное представление о бросках и ловле мяча волейбольного мяча; <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.
55	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Нижняя прямая подача в волейболе. .Волейбольные упражнения. <i>Изучение нового материала.</i> <i>Тупны сетка аша өстән ыргыту. Подача биру.</i>	8.04		Осваивать технику передачи мяча сверху с двумя руками. Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнять основные движения с мячом: бросок, приём, подача.  Осваивать технику подачи мяча сверху в волейболе..  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности

56	Игра в «Пионербол» <i>Урок контроля.</i> Пионербол	10.04		Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>				
57	Ходьба и бег. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Йөрү һәм йөгөрү.	15.04		Формировать умение ходить и бегать по команде;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;
58	Бег на 30м на результат. Игры. <i>Урок закрепления ЗУН</i> 30 м га йөгөрү. Уеннар.	17.04		Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности.
59	Бег на 60м. Игры . <i>Урок закрепления ЗУН</i> 60 мга йөгөрү. Уеннар.	22.04		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
<b>Прыжки (2ч)</b>				
60	Прыжок в длину с места. Игры . <i>Урок закрепления ЗУН</i> Урыннан ераклыкка сикерү. Уеннар	24.04		Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;
61	Прыжок в длину с места. Игры. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Урыннан ераклыкка сикерү. Уеннар.	29.04		Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности



<b>Метание (2 ч)</b>				
62	Метание малого мяча с места. Игры . <i>Урок закрепления ЗУН</i> Кечкенә туп ыргыту. Уеннар.	1.05		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность; Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности
63	Метание в цель 4-5м. Игры. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Кечкенә тупны 4-5 м дан божрага ыргыту	6.05		Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
<b>Подвижные игры (2 ч)</b>				
64	ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки». <i>Урок закрепления ЗУН</i> Гомуми үсеш бирә торган күнегүләр. Уеннар.”Буш урын”, ”Сикерүче чыпчыклар”	8.05		Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»; Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике безопасности
65	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний».Итоговый тест. <i>Урок закрепления ЗУН</i> Гомуми үсеш бирә торган күнегүләр. Уеннар ”Куяннар бакчада”, ”Өченче артык”. Йомгаклау тесты	13.05		
<b>Плавание(3 ч)</b>				
66	Правила безопасности в	15.05		Соблюдать правила поведения на воде.

	<p>естественных водоемах.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p> <p>Сулыкларда узенне дөрес тоту һәм саклану кагыйдәләре.</p>			<p>Объяснять технику разучиваемых действий.</p> <p>Осваивать технику движения на воде.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p>
67	<p>Освоение техники плавания. Задержка дыхания под водой, поплавок.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p> <p>Йөзү техникасын өйрәнү</p>	20.05		<p>Соблюдать правила поведения на воде.</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий.</p> <p>Осваивать технику движения на воде.</p>
68	<p>Освоение техники плавания. Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p> <p>Йөзү техникасын өйрәнү.</p> <p>Чалкан ятып йөзгәндә аяк-куллар торышы.</p>	22.05		<p>Соблюдать правила поведения на воде.</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий.</p> <p>Осваивать технику движения на воде.</p> <p>Выполнять задания итогового теста.</p>

Список литературы:

1. А.П.Матвеев. Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// Москва,.2011 год
2. А.П.Матвеев. Физическая культура 3 – 4 классы. ФГОС// Москва. «Просвещение», 2017 год
3. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 кл»
4. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. Москва. «Вако», 2017

Цифровые образовательные ресурсы:

Презентации к урокам

Физкультминутки

Интернет –ресурсы.

1. [http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/2](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/2)
2. [http://dorofeeva-12.ucoz.ru/index/podvizhnye\\_igry/0-43](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](http://www.festival.1september.ru)
5. Официальный сайт УМК «Перспектива». Режим доступа. <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva>

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					

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 3 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков

полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Критерии и нормы оценки ЗУН

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

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ 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	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		бег 3×10 м/ с	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

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.

#### Примерные тесты

#### Тест №1 за 1 четверть

1. Подвижные игры помогут тебе стать:
  - А. Умным
  - Б. Сильным
  - В. Ловким, метким, быстрым, выносливым
2. Выбери физические качества человека:
  - А. Доброта, терпение, жадность
  - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
  - В. Скромность, аккуратность, верность
3. Что такое сила?
  - А. Способность с помощью мышц производить активные действия
  - Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
  - В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

А. Сильный человек    Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый    В. Высокий человек

5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

А. Георгий Жуков    Б. Александр Суворов    В. Михаил Кутузов

### **ТЕСТ №2 за 2 четверть**

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой    Б. Развивать все мышцы тела    В. Плавать

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция    Б. Египет    В. Болгария

3. Гимнастика бывает:

А. Художественной    Б. Спортивной    В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде

В. Способность ходить по бревну

5. Алина Кабаева - это:

А. Теннисистка    Б. Гимнастка    В. Лыжница

5.    А. Лыжник

### **ТЕСТ №3 за 3 четверть**

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

А. Плавание    Б. Фигурное катание    В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?  
А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время    Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:  
А. Умение жонглировать    Б. Умение лазать по канату    В. Способность выполнять сложные движения



4. При какой погоде можно кататься на лыжах:

А. При температуре не ниже -20 градусов Б. При температуре от -14 до -25 градусов В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки Б. Футбол, волейбол, баскетбол В. Бадминтон, шахматы, лапта

### **ТЕСТ №4 за4четверть**

1. Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени В. Способность с помощью мышц производить активные действия

2. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка» Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

А. Бег Б. Десятиборье В. Метание диска

4.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину Б. Прыжки в высоту В. Прыжки с шестом

### **Итоговая контрольная работа по физической культуре 3 класс**

1. Что из перечисленного не является спортивной обувью?

- а) кеды
- б) кроссовки
- в) бутсы
- г) туфли

2. Найдите лишнее слово.

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) хоккей

г) волейбол

3. Назовите родину Олимпийских игр.

- а) Греция
- б) Америка
- в) Франция
- г) Англия

4. Она может быть ритмическая, художественная, спортивная, оздоровительная.

- а) акробатика
- б) гимнастика
- в) атлетика
- г) стрельба

5. Каковы причины нарушения осанки?

- а) привычка держать голову прямо
- б) привычка держать плечи развёрнутыми
- в) привычка спать на жёстком матрасе
- г) привычка сутулиться за столом

6. Назови спортивный снаряд, который не используется в прыжках.

- а) спортивный козёл
- б) спортивный конь
- в) секундомер
- г) измерительная лента

7. Что из перечисленного не одевать при занятиях на лыжах?

- а) спортивная шапочка.
- б) спортивная куртка
- в) шуба
- г) тёплые носки

8. Что поможет тебе правильно распределять время?

- а) часы

- б) расписание уроков
- в) секундомер
- г) режим дня

9. Что такое выносливость?

- а) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- б) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

10. Метание развивает:

- а) глазомер
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) быстроту

11. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) положить на возвышение и обратиться к врачу;

12. Что понимается под закаливанием?

- а) хождение босиком
- б) сон
- в) тёплый душ
- г) бег

13 . Утренняя гимнастика – это..:

- а) комплекс физических упражнений.
- б) метод быстрого просыпания
- в) один из методов похудения
- г) метод лечения искривлений

14. Для чего нужны физкультминутки?

- а) чтобы снять утомление
- б) чтобы проснуться
- в) чтобы быть здоровым
- г) чтобы поднять настроение

15. Командные спортивные игры это:

- а) теннис, хоккей, шашки
- б) футбол, волейбол, баскетбол
- в) бадминтон, волейбол, баскетбол
- г) шахматы, хоккей, футбол