Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена на МО учителей физической культуры	Принята педагогическим советом ГБОУ Лицей №126	Утверждаю Директор Розов П.С. Приказ № 133 от 31.05.2022
Протокол № 9 от 30.05.2022	Протокол № 17от 30.05.2022	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 3 - Х КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ГОРЮНОВЫМ АЛЕКСАНДРОМ АНАТОЛЬЕВИЧЕМ
КУНИЛОВСКОЙ ОКСАНОЙ СЕРГЕЕВНОЙ
ФЕДЧЕНКО ГАЛИНОЙ ЮРЬЕВНОЙ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022 ГОД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы

Рабочая программа разрабатывается в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009 (в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);
- авторской рабочей программой Физическая культура Матвеев А.П. (УМК “Перспектива”), созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 25.05.2020 № № 254 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного стандарта;
- с учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт- Петербурга на 2022-2023г.

Место предмета в учебном плане Лицея №126 Калининского района Санкт-Петербурга

По годовому учебному плану для 1-4 классов на изучение курса “Физическая культура” в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 405 часов: в 1 классе 99 часов (33 учебные недели), во 2 – 4 классах по 102 часа (34 учебные недели).

Цели и задачи учебного предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна ния и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови тельную и спортивную деятельность.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- Научить правильно дышать в воде.
- Обучить технике плавания ногами дельфином.
- Научить выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине.
- Научить старту из воды.
- Научить делать спады и прыжки в воду с бортика.
- Научить делать спады и прыжки в воду с тумбочки.
- Научить плавать в полной координации на спине.
- Научить плавать в полной координации кролем на груди.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

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 аткже общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Адресность рабочей программы

Программа рассчитана на учащихся 3 класса, обучающихся по общеобразовательной программе начального общего образования.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 3 класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). В классе будут проводить исследования различных видов. Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.

1-ая группа - хорошо физически подготовленных учеников, будут сдавать учебные нормативы по программе.

2-ая группа - слабо физически подготовленных учеников, будут предложены дополнительные упражнения на освоение данного двигательного действия.

В соответствии с психологическими и возрастными особенностями младших школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

Количество часов на изучение предмета

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа и материал УМК рассчитаны на 102 часа, 3 часа в неделю, что соответствует БУП в 3 классах (1–4).

Изменения, внесённые в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы

№п/п	Изменение	Обоснование
1	Заменить тему «Лыжные гонки»14 часов на углубленное освоение содержания тем «Кроссовая подготовка» и «Легкая атлетика»	Отсутствие спортивной площадки для лыжных гонок
2	Календарно-тематический план составлен на 68 часов (2 часа в неделю)	Введен модуль « Плавание» 34 часа
3	Провести урок в учебном классе на тему «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Результаты итоговых тестов

Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

-высказывать и обосновывать свою точку зрения: слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знать:

- 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;
- знать технику безопасного поведения в бассейне и на воде;
- знать о физических свойствах воды (прозрачность и выталкивающая сила воды);

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.).
- уметь уверенно лежать на воде;
- уметь задерживать дыхание;
- уметь делать выдох в воду;
- уметь плавать ногами кролем на груди и на спине без доски в сочетании с дыханием;
- уметь выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди, на спине;
- уметь выполнять имитационные упражнения для плавания кролем на груди и на спине;
- уметь проплыть 25 метров на спине в полной координации;
- уметь проплыть 25 метров кролем на груди в полной координации;
- уметь делать старт из воды;
- уметь выполнять прыжки и спады в воду с бортика;
- уметь плавать ногами дельфином;
- уметь делать старт с тумбочки

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.0	**Занятия в спортивном зале и на стадионе**	**68**
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	4
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.7	Спортивная игра на основе баскетбола	8
1.8	Спортивная игра на основе волейбола – пионербол	8
1.9	Мини-футбол	8
2.0	Резерв	4
3.0	**Вариативная часть: плавание**	**34**
3.1	Теоретическая подготовка	В процессе урока
3.2	Обучение технике дыхания	В процессе урока
3.3	Начальное обучение плаванию	6
3.4	Обучение кролем на спине	9
3.5	Обучение старту из воды	2
3.6	Обучение кролем на груди	11
3.7	Обучение прыжкам и спадам в воду с бортика	1
3.8	Обучение старту с тумбочки	1
3.9	Обучение ногами дельфином	2
3.10	Свободное плавание	В процессе урока
3.11	Резерв	2

	И Т О Г О:	**102**

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (21 час)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Кроссовая подготовка (4 часа)

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный бег до 6 мин.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Спортивная игра на основе баскетбола (8 часов)

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Правила игры. Игра в мини-баскетбол. Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Спортивная игра на основе волейбола (8 часов)

Пионербол: передача и ловля мяча снизу, от груди из-за головы через сетку. Правила игры в пионербол. Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости.
Пионербол: передача и ловля мяча снизу, от груди из-за головы через сетку, подвижные игры: «Брось-поймай», «Перестрелки».

Мини-футбол (8 часов)

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Правила игры. Игра в мини-футбол.

Плавание (34 часа)

Теоретическая подготовка

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца.
Личная гигиена занимающихся. Пользование электрофенами для сушки волос.
Техника 2-х стилей плавания (кроль на спине и кроль на груди). Техника работы ногами дельфином. Техника старта из воды и с тумбочки.

Начальное обучение плаванию (6 часов)

Краткая характеристика и техника выполнения упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление);

а) выполнение упражнений на всплывание и лежание на поверхности воды – лежание на груди и на спине: держась двумя руками за неподвижную опору, подвижную опору (доску), без опоры. Игровые упражнения: "Поплавок".

б) выполнение скольжений - скольжение на груди и на спине: с подвижной опорой (доской); без опоры: “Стрелочкой”.

в) плавание ногами - кролем на груди с доской.

Обучение технике дыхания

Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”), выдохи носом под водой с большим количеством пузырей.

Обучение кролем на спине (8 часов)

Стоя, имитация работы одной рукой с различными исх. положениями, “Мельница” назад.
В воде - сидя на краю бортика, лёжа на спине, работа ногами кролем. Плавание ногами кролем на спине с опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. Плавание ногами на спине с работой правой (левой) рукой с различными исходными положениями. Плавание “Мельница” на спине. Плавание на спине в полной координации.

Обучение старту из воды (2 часа)

Краткая характеристика старта на спине, положение тела при старте, скольжение под водой в положении «Стрелочка».

Обучение кролем на груди (11 часов)

“Стрелочка” с работой ногами кролем; плавание ногами кролем на груди с поочередным вдохом и выдохом в воду; плавание ногами кролем на боку; на суше – имитация работы одной рукой кролем с дыханием. Поочерёдная работа правой (левой) рукой держась за бортик, держась за доску, без доски. Плавание на боку. Плавание кролем в полной координации.

Обучение прыжкам и спадам в воду с бортика (1 час)

Выполнение прыжков вверх из упора присев на суше;
Прыжки с бортика бассейна ногами вниз “Солдатиком”; с махом рук вперёд;
Перепрыгивание через палку (Нудлс) вниз ногами;
Спады из положения в группировке: сидя на краю бортика, присев;
Спады из положения стоя, руки в “Стрелочке”.

Обучение старту с тумбочки (1 час)

Прыжки и спады в воду с тумбочки руки в положении «Стрелочка».

Обучение ногами дельфином (2 часа)

Выполнение волнообразных движений ногами и туловищем в скольжении на груди. Плавание ногами дельфином без опоры с различными положениями рук. На задержке дыхания, с дыханием.

Свободное плавание

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Урок №	Тема урока	Предметные результаты				
			Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Легкая атлетика (17 ч.)						
1	Физическая культура. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Знать правила поведения в зале. Уметь правильно подбирать одежду, обувь. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	текущий.	устный опрос	1.09	
2	Из истории физической культуры. Ходьба и бег.	Знать основные виды спорта, излагать факты истории развития физической культуры. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м.	текущий.	устный опрос	2.09	
3	Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м.	текущий.	устный опрос	08.09.	
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленность ю.	Измерять индивидуальные показатели физического развития. Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий.	устный опрос	09.09.	

5	Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий.	устный опрос	15.09.	
6	Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10м.	текущий.	устный опрос	16.09.	
7	Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10м.	Тематиче-ский	зачёт	22.09.	
8	Физические упражнения. Прыжки, многоскоки.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги. Уметь выполнять физические упражнения и знать их влияние на физическое развитие человека.	текущий.	устный опрос	23.09.	

9	Прыжки, многоскоки.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий.	устный опрос	29.09.	
10	Прыжки, многоскоки.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий.	устный опрос	30.09.	
11	Прыжки, многоскоки.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Тематиче-ский	зачёт	06.10.	
12	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	текущий.	устный опрос	07.10.	

13	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	текущий.	устный опрос	13.10.	
14	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность, в цель.	текущий.	устный опрос	14.10.	
15	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	текущий.	устный опрос	20.10.	
16	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	текущий.	устный опрос	21.10.	
17	Метание мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	Тематиче-ский	зачёт	25.10.	

18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ. Выполнять ОРУ, гимнастику для глаз.	текущий.	устный опрос	27.10.	
Гимнастика с основами акробатики(14 ч.)						
19	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий.	устный опрос	10.11.	
20	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий.	устный опрос	11.11.	
21	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий.	устный опрос	17.11.	

22	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий.	устный опрос	18.11.	
23	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	текущий.	устный опрос	24.11.	
24	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Тематиче-ский	зачёт	25.11.	

25	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий.	устный опрос	01.12.	
26	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий.	устный опрос	02.12.	

27	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	текущий.	устный опрос	08.12.	
28	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	Тематиче-ский.	зачёт	09.12.	

29	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий.	устный опрос	15.12.	
30	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий.	устный опрос	16.12.	
31	Опорный прыжок, лазание.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий.	устный опрос	22.12.	
32	Опорный прыжок, лазание. Самостоятельные занятия	Составления режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	текущий.	устный опрос	23.12	
Спортивные игры (16ч.)						

33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий.	устный опрос	12.01.	
34	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий.	устный опрос	13.01.	
35	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий.	устный опрос	19.01.	
36	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	текущий.	устный опрос	20.01.	

37	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий.	устный опрос	26.01.	
38	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий.	устный опрос	27.01.	
39	Баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	текущий.	устный опрос	02.02.	
40	Баскетбол.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	итоговый	зачёт	03.02.	

41	Инструктаж по ТБ. Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).	текущий.	устный опрос	09.02.	
42	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	10.02.	
43	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	16.02.	
44	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	17.02.	
45	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	21.02.	

46	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	24.02.	
47	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	текущий.	устный опрос	02.03.	
48	Волейбол.	Владеть мячом (держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку). Знать правила игры в пионербол.	итоговый	зачёт	03.03.	
Кроссовая подготовка(4 ч.)						
49	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий.	устный опрос	09.03.	

50	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий.	устный опрос	10.03.	
51	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий.	устный опрос	16.03.	
52	Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий.	устный опрос	17.03.	
Мини-футбол(8 ч.)						
53	Инструктаж по ТБ. Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч.	текущий.	устный опрос	21.03.	
54	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	23.03.	

55	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	06.04.	
56	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	07.04.	
57	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	13.04.	
58	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	14.04.	

59	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	текущий.	устный опрос	20.04.	
60	Мини-футбол	Знать правила игры в мини-футбол. Уметь контролировать мяч	Тематиче-ский	зачёт	21.04.	
Легкая атлетика (4 ч.)						
61	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий.	устный опрос	27.04.	
62	Ходьба и бег.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	текущий.	устный опрос	28.04.	

63	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	текущий.	устный опрос	04.05.	
64	Прыжки, многоскоки	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Тематиче-ский	зачёт	05.05.	
65	Резерв				12.05.	
66	Резерв				18.05.	

67	Резерв				19.05.	
68	Резерв				26.05.	

Календарно-тематическое планирование по плаванию 3 класс

Урок №	Тема урока	Содержание	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Раздел программы: Начальное обучение.							
1	Инструктаж по технике безопасности .	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Подбор одежды. Задержка дыхания. Лежание на груди, держась руками за бортик.	**Уметь** лежать на груди, держась руками за бортик. **Уметь** правильно подбирать плавательную форму (шапочку, плавательный костюм, очки). **Знать** правила поведения в бассейне.	текущий	фронтальная	1	

2	Техника лежания у бортика на груди и на спине с доской	Опрос по правилам поведения в бассейне. Лежание у бортика на груди и на спине с доской. «Поплавок».	**Знать** правила поведения в бассейне. **Уметь** лежать на груди и на спине с доской и выполнять «Поплавок».	тематический	устный опрос	2	
3	Техника скольжения на груди	Правильное положение тела пловца на груди. Скольжение на груди на задержке дыхания руки в «стрелочку».	**Уметь** скользить на груди. **Знать** о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания.	текущий	фронтальная	3	
4	Техника работы ногами кролем на груди	Работа ногами кролем на груди, лёжа на бортике бассейна. Плавание ногами кролем на груди с доской.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской. **Знать** правила поведения и технику безопасности при работе на бортике бассейна.	текущий	фронтальная	4	
5	Техника работы ног кролем на груди	Выдох в воду. Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской в сочетании с дыханием. **Уметь** выполнять выдох в воду носом без попадания воды в нос. **Знать** о не тонущем	текущий	фронтальная	5	

			свойстве доски.				
6	Техника работы ног кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской в сочетании с дыханием **Знать** о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	зачёт	индивидуальный	6	
Раздел программы: Кроль на спине							
7	Техника работы ног кролем на спине	Работа ногами кролем на спине, сидя на бортике бассейна. Плавание ногами кролем на спине руки внизу.	**Уметь** плавать ногами кролем на спине руки внизу.	текущий	фронтальная	7	
8	Правильное положение тела пловца на спине	Скольжение на спине руки в «стрелочку» парами. Плавание ногами кролем на спине руки внизу и в «стрелочке».	**Уметь** скользить на спине	зачёт	индивидуальная	8	
9	Техника работы ног кролем на спине	Плавание отрезков по 10 метров ногами кролем на спине парами. Плавание ногами кролем на спине руки внизу и в «стрелочке».	**Уметь** плавать ногами кролем на груди на задержке дыхания и	текущий	фронтальная	9	

			ногами кролем на спине.				
10	Техника работы ног кролем на спине с различными положениям и рук	Плавание на спине ногами кролем одна рука вверху.	**Уметь** распределить силы на всю дистанцию **Знать** основы техники плавания на спине.	зачёт	25 метров ногами кролем на спине без доски руки внизу	10	
11	Техника работы ног и рук кролем на спине	Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой на спине с различными исходными положениями Плавание ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой. Теория: Техника плавания на спине.	**Уметь** плавать ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой	текущий	фронтальная	11	
12	Техника работы ног и рук кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой из И.П. руки внизу и руки в «стрелочке». Упражнения на дыхание. Опрос по теме: « Техника плавания на спине».	**Уметь** плавать ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой	зачёт	25 метров ногами кролем на спине «солдатиком» с поочерёдной работой правой и левой рукой	12	
13	Техника работы ног и рук кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Имитационное упражнение на суше – «мельница» назад.	**Уметь** плавать ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов	текущий	фронтальная	13	
14	Техника согласования рук и ног при плавании	Плавание на спине в полной координации. Упражнения на спине. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать на спине в полной координации	текущий	фронтальная	14	

	кролем на спине						
15	Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине	Плавание на спине в полной координации. Упражнения на спине. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать на спине в полной координации	текущий	фронтальная	15	
16	Техника старта из воды	Старт из воды. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.	**Уметь** делать старт из воды и плавать на спине кролем **Знать** технику безопасности при выполнении прыжка.	зачёт	25 метров ногами кролем на спине руки «стрелочка» спине с поочерёдной работой правой и левой рукой	16	
17	Техника старта из воды	Старт из воды. Плавание упражнения на спине. Выдохи в воду.	**Уметь** выбрать нужный для себя хват руками.	текущий	фронтальная	17	
	Раздел программы: Кроль на груди (вольный стиль)						
18	Техника работы ног кролем на груди в согласовании с дыханием с доской	Скольжение на груди парами. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Выдох в воду. Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду. Выдохи в воду	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	текущий	фронтальная	18	
19	Техника работы ног кролем на груди в согласовании	Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	текущий	фронтальная	19	

	с дыханием с доской						
20	Техника работы ног кролем на груди в согласовании с дыханием без доски	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди без доски **Уметь** находить ошибки и их исправлять	зачёт	25 метров ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	20	
21	Техника работы ног кролем на боку	Плавание ногами кролем на боку. Опрос по теории: Техника плавания кролем.	**Уметь** плавать ногами кролем на боку	текущий	фронтальная	21	
22	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди. Плавание с доской ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой. Выдохи в воду.	**Уметь** поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди	текущий	фронтальная	22	
23	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание с доской ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой с доской	зачёт	25 метров ногами кролем на груди с доской с поочерёдной работой одной рукой	23	
24	Техника согласования работы ног, рук и	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной	текущий	фронтальная	24	

	дыхания в кроле на груди		работой одной рукой без доски				
25	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски	текущий	фронтальная	25	
26	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук	текущий	фронтальная	26	
27	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	**Уметь** плавать кролем в полной координации **Уметь** регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками .	текущий	фронтальная	27	
28	Техника согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	**Уметь** плавать кролем в полной координации **Уметь** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	зачёт	25 метров ногами кролем на груди без доски с поочерёдной работой одной рукой	28	

			в процессе их выполнения.				
29	Техника старта с бортика	Подготовительные упражнения для старта с тумбочки: спады с бортика из приседа и из И.п. стоя руки в «стрелочке».	**Уметь** делать спады в воду с бортика **Знать** правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки.	текущий	фронтальная	29	
30	Техника старта с тумбочки	Спады с бортика и тумбочки. Плавание упражнения кролем на груди.	**Уметь** делать спады в воду с тумбочки **Знать** о соблюдении дистанции при прыжках с тумбочки	текущий	фронтальная	30	
	Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)						
31	Техника работы ногами дельфином в согласовании с дыханием	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху.	**Уметь** плавать ногами дельфином руки внизу и вверху в согласовании с дыханием. **Знать** технику дыхания в дельфине.	текущий	фронтальная	31	
32	Техника работы ногами	Плавание ногами дельфином руки внизу ("солдатиком") и вверху ("стрелочкой") в сочетании с дыханием	**Уметь** плавать ногами дельфином с	текущий	фронтальная	32	

	дельфином в согласовании с дыханием	без доски. Плавание ногами дельфином с доской.	выдохами в воду без доски и с доской. **Знать** возможные ошибки при плавании ногами дельфином.				
33	Резервный урок						
34	Резервный урок						

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ (Борейко О.Б.)

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре для 3Г класса учителей Горюнова А.А , Куниловской О.С.

Класс	№ урока	Запланированные даты	Фактические даты	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
					по плану	дано		
3 Г	63-64	32 неделя	32 неделя	Прыжки, многоскоки	2ч	1ч	Календарь праздничных дат	Уплотнение материала
3 Г	31-32	32 неделя	31 неделя	Техника работы ногами дельфином в согласовании с дыханием	2ч	1ч	Календарь праздничных дат	Уплотнение материала

По программе 102 часа.
Фактически дано 94 часа.
Программа скорректирована и выполнена полностью за счет часов резерва (6 часов) и слияния близких по содержанию тем (2час).
25.05.2022.

Учитель Горюнов А.А. , Куниловская О.С.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
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	Бег 60 м. (сек.).	м	7	9	11
		д	7	10	13
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки - 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1
14	Плавание 25 метров ногами на груди и на спине с доской	м	+	+	+
		д	+	+	+
15	Плавание 25 метров ногами на груди и на спине без доски	м	+	+	+
		д	+	+	+

Виды контроля

1. В курсе физкультуры 3-го класса предусмотрен стартовый текущий, тематический и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется практически на каждом уроке: в ходе устного итогового опроса в конце урока и практической работы на уроке, в ходе выполнения самостоятельных заданий к упражнениям. Формы текущего контроля – самостоятельные работы, устный опрос

Тематический контроль осуществляется в конце изучения темы. Формы тематического контроля – зачёт, беседа

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения курса 3 класса.

Формы итогового контроля – зачёт.

Формы контроля

Устный опрос, практическая работа, контрольные нормативы.

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.

Формой подведения итогов по плаванию является способность выполнить контрольные упражнения.

Для достижения поставленных целей используются различные методы обучения: наглядные, словесные, практические, методы мотивации и стимулирования, игры.

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.

Зачеты: Легкая атлетика – бег с ускорением 30м
- бег с ускорением 60м

- челночный бег 3 по 10м.
-прыжки в длину с места
- метание в цель
- метание на дальность
- равномерный бег 6 мин.

Гимнастика с основами акробатики - кувырок вперед, группировка
- стойка на лопатках, мостик
-акробатическая комбинация (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, группировка)
-строевые упражнения (повороты, перестроения)
- висы
- отжимания, пресс, приседания
- опорный прыжок (перелезание через коня)

Спортивные игры: баскетбол - передача и ловля мяча двумя руками от груди
- ведение мяча правой, левой рукой
- броски в цель (корзину)
- правила игры

волейбол - передача и ловля мяча через сетку от груди
- передача и ловля мяча из-за головы
- правила игры в пионербол
- игра в пионербол

Мини-футбол - правила игры в мини-футбол

Плавание: - 25 метров ногами кролем на спине без доски;
-25 метров ногами кролем на спине «солдатиком» с поочерёдной работой правой и левой рукой;
- 25 метров ногами кролем на спине руки «стрелочка» с поочерёдной работой правой и левой рукой;
-25 метров ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура	3 класс	Матвеев А.П.	Просвещение	2022

Дополнительная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура Рабочие программы	1-4	Матвеев А.П.	Просвещение	2018