

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Титовская средняя общеобразовательная школа**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

директор МБОУ Титовской СОШ:

\_\_\_\_\_ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015г. №104

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Физической культуре**

**Уровень общего образования: начальное общее, 3 класс**

**2015-2016 учебный год**

**Количество часов – 98**

**Учитель: Седых Светлана Петровна**

**Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).**

**сл. Титовка**

**2015 год**

Пояснительная записка

**Рабочая программа составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:**

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2010/2011 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год».

-Примерные программы среднего общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

-Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год.

-Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Цель** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. 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, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика**

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:** умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Ценностные ориентиры** содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- 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;
- 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 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;

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный 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.

#### **Предметные результаты:**

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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, 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 и соревновательной деятельности.

#### **Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.** Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры во 3 классе отводится 102 часов из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа во 3м классе на 2015-2016 учебный год по календарному графику рассчитана на 98 уроков.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

**Обоснование выбора программы.** Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала **позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.**

При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его на содержание по подвижным играм на основе баскетбола.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе** относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

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.

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

#### На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании начальной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс (98ч)

№ урока	дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр, зачетные упражнения
<b>1 четверть (26ч)</b>				
1	1.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) Игра «Пятнашки».
2	3.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Понятия о темпе, длительности бега.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Пятнашки».
3	7.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Влияние бега на здоровье человека.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Пустое место».
4	8.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Вызов номеров».
5	10.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Игра «Вызов номеров».	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Вызов номеров».
6	14.09	Прыжки. Инструктаж по ТБ. П.Т.наклоны туловища вперед	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. <b>П.Т.наклоны туловища вперед</b>
7	15.09	Легкая атлетика. Прыжки. П.Т.прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>П.Т.прыжок в длину с места</b>
8	17.09	Легкая атлетика. Прыжки. П.Т.поднимание туловища за 30 сек.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>П.Т. поднимание туловища за 30 сек.</b>
9	21.09	Легкая атлетика. Метание.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2	<b>Уметь:</b> правильно

		Инструктаж по ТБ. Названия метательных снарядов.	× 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Подвижная игра «Защита укрепления»
10	22.09	Легкая атлетика. Метание. П.Т. вис на перекладине	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	<b>П.Т. вис на перекладине</b> Подвижная игра «Защита укрепления»
11	24.09	Легкая атлетика. Метание. П.Т. бег 1000м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Защита укрепления» <b>П.Т. бег 1000м.</b>
12	28.09	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом. Игра «Третий лишний»
13	29.09	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Третий лишний»
14	1.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Третий лишний»
15	5.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Пятнашки»
16	6.10	Бег по пересеченной местности. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Игра «Пятнашки»
17	8.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Игра «Пятнашки»
18	12.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Пятнашки» Игра «Салки с вырубкой»
19	13.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Салки с вырубкой» Игра «Рыбаки и рыбки»
20	15.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Салки с вырубкой» Игра «Рыбаки и рыбки»
21	19.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Салки с вырубкой» Игра «Рыбаки и рыбки» Игра «День и ночь»
22	20.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Игра «Салки с вырубкой» Игра «Рыбаки и рыбки» Игра «День и ночь»
23	22.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Команда быстроногих» Игра «День и ночь»
24	26.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Команда быстроногих»
25	27.10	Кроссовая подготовка. Бег по	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование	Игра «Команда

		пересеченной местности	ходьбы и бега ( <i>бег – 70 м, ходьба – 80 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	быстроногих»
26	29.10	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».
<b>2 четверть(19ч)</b>				
27	12.11	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».
28	16.11	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».
29	17.11	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».
30	19.11	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Подвижная игра «Запрещенное движение».
31	23.11	Гимнастика. Акробатика. Водные процедуры. Приемы саморегуляции,	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Подвижная игра «Запрещенное движение».
32	24.11	Гимнастика. Акробатика.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Подвижная игра «Запрещенное движение».
33	26.11	Гимнастика. Акробатика.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Фигуры».
34	30.11	Гимнастика. Акробатика. Упражнения на коррекцию осанки и развитие мышц.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Фигуры».
35	1.12	Гимнастика. Акробатика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Светофор».
36	3.12	Гимнастика. Висы. Инструктаж по ТБ.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Игра «Змейка».
37	7.12	Гимнастика. Висы.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Игра «Змейка».
38	8.12	Гимнастика. Висы. Физические качества и их связь с физическим развитием.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Игра «Слушай сигнал».
39	10.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Игра «Слушай сигнал».
40	14.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Игра «Слушай сигнал».



41	15.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Игра «Ветер, дождь, гром, молния».
42	17.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Инструктаж по ТБ.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Игра «Иголочка и ниточка».
43	21.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей	Игра «Иголочка и ниточка».
44	22.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей	Игра «Кто приходил?».
45	24.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей	Игра «Кто приходил?».
<b>3 четверть ( 29ч )</b>				
46	11.01	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».
47	12.01	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».
48	14.01	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».
49	18.01	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».
50	19.01	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».
51	21.01	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».
52	25.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Игра «Попади в обруч».
53	26.01	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Развитие координационных способностей	Игра «Попади в обруч».
54	28.01	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Развитие координационных способностей	Игра «Попади в обруч».
55	1.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ.. Развитие координационных способностей	Игра «Передал – садись»
56	2.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ.. Развитие координационных способностей	Игра «Передал – садись»
57	4.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ.. Развитие координационных способностей	Игра «Мяч соседу».
58	8.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Развитие координационных способностей	Игра «Мяч – среднему».



			координационных способностей	
76	5.04	Подвижные игры.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
77	7.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
78	11.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
79	12.04	Подвижные игры. Контроль и регуляция движений.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
80	14.04	Подвижные игры. К.У наклон туловища	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». <b>К.У наклон туловища</b>
81	18.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».
82	19.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».
83	21.04	Подвижные игры. П.Т Вис на перекладине	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». <b>П.Т Вис на перекладине</b>
84	25.04	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Третий лишний»
85	26.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Пятнашки»
86	28.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Два Мороза»
87	3.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Два Мороза»
88	5.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. К.У. 6-мин бег.	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Вызов номеров» <b>К.У. 6-мин бег</b>
89	10.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Вызов номеров»
90	12.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Два Мороза»
91	16.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать максимальной скоростью (до 60 м) Игра «Команда быстроногих».
92	17.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. К.У челночный бег 3x10м	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Команда быстроногих». <b>К.У челночный бег 3x10м</b>
93	19.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. П.Т. Бег 1000м	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Вызов номера». <b>П.Т. Бег 1000м</b>
94	23.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. К.У бег 30м	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ.	Игра «Вызов номера». <b>К.У бег 30м</b>

			Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
95	24.05	Легкая атлетика. Прыжки. Инструктаж по ТБ.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги Игра «Волк во рву».
96	26.05	Легкая атлетика. Прыжки. К.У. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Удочка». <b>К.У прыжок в длину с места</b>
97	22.05	Легкая атлетика. Прыжки.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Игра «Резиночка».
98	26.05	Легкая атлетика. Метание мяча. Инструктаж по Т.Б. Названия метательных снарядов.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений Игра «Кто дальше бросит».

#### Учебно-методический комплект:

1. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. М. Просвещение, 2012.-190 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, 2012)
3. Седых С.П. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы..

#### Список литературы:

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. <http://www.uchportal.ru/load/102>
5. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura-zdorovye-deti>
6. [http://easyn.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/fizkultura/144](http://easyn.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144)

#### Средства обучения: материально техническая база.

1. Батут
2. Беговая дорожка
3. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
4. Брусья гимнастические разновысокие
5. Велотренажер
6. Канат для лазания
7. Канат для перетягивания
8. Козел гимнастический
9. Конструкция для крепления подвешенного оборудования
10. Мост гимнастический подкидной
11. Силовой центр
12. Скамейка гимнастическая универсальная
13. Стойка волейбольная универсальная ( пара)
14. стол для тенниса
15. Щит баскетбольный
16. маты гимнаст
17. ракетки для тенниса
18. сетка гандбольная
19. сетка д/настольного тенниса
20. Мяч волейбольный длина окружности 65-75см.
21. Мяч для настольного тенниса д.40 мм
22. Мяч футбольный р4 длина окружности 63,5-66 см до 12 лет
23. Набор кановтуристических

24. Набор шанцевого инструмента
25. Обруч гимнастический вн. диаметр 900 мм
26. Палка гимнастическая диаметр 2-3 см. длина 50-120 см пластиковая разного цв. дере
27. Планка для прыжков в высоту длина 200-400 см
28. Ракетка для бадминтона
29. Ракетка для настольного тенниса
30. Рулетка металлическая длина 50м
31. Секундомер электронный для измерения интервалов времени
32. Сетка волейбольная
33. Скакалка гимнастическая длина 180-260 см материал-шнур
34. Стойка для прыжков в высоту ( пара)
35. Стол переносной раскладной с комплектом стульев
36. Штанга тяжелоатлетическая с обрезными дисками
37. Эспандер для общего физического развития
38. мяч баскетбольный

#### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30м (сек.)	1	7,5 и >	7,3 – 6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5 – 6,4	5,8 и <
			2	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			3	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			4	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	1	11,2 и >	10,8 – 10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3 – 10,6	10,2 и <
			2	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			3	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			4	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,4 – 9,5	9,1
3	Координационные	Метание мяча в цель с 6м (раз)	1	1	2	3	1	2	3
			2	1	2	3	1	2	3
			3	1	3	4	1	3	4
			4	1	3	4	1	3	4
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	100 и <	115 – 135	155 и >	85 и <	110 – 130	150 и >
			2	110	125 – 145	165	90	125 – 140	155
			3	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			4	130	140 – 160	185	120	140 – 155	170
5	Скоростно-силовые	Метание мяча на дальность (м)	1	-	-	-	-	-	-
			2	15	18	22	10	12	15
			3	16	20	25	11	14	16
			4	18	22	27	12	15	17
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	1	700 и <	750 – 900	1100 и >	500 и <	600 – 800	900 и >
			2	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			3	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			4	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
7	Силовые	Подтягивание: М – из виса Д – из виса лёжа	1	1	2 – 3	4 и >	2 и <	4 – 8	12 и >
			2	1	2 – 3	4	3	6 – 10	14
			3	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
			4	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18

#### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

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

## Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 классе 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) учитываться результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27 августа 2015 года № 1

\_\_\_\_\_ Артамонова В.А.