

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Карамас –Пельгинская средняя общеобразовательная школа» «Карамас –Пельгинская СОШ»  
Муниципального образования «Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

Рассмотрено на заседании  
Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08. 2023 г..

Утверждено  
Приказ № 158 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса

Составитель: Меньшиков С.А

2023 -2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС НОО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;

Основная образовательная программа НОО МКОУ «Карамас –Пельгинская СОШ»

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура»

Рабочая программа ориентирована на учебник В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2014 год. Учебник входит в систему «Школа России»

На изучение предмета выделено 3 часа в неделю, за год 102 часа

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы

- информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
  - 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
  - 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
  - 12) 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;
  - 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

## Предметные результаты

### **Ученик 3 класса научится:**

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Ученик 3 класса получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
выполнять передвижения на лыжах.

### **Реализация воспитательного потенциала урока**

Уроки **физической культуры** реализуют следующие воспитательные задачи в рамках программы воспитания:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией- инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- организация предметных образовательных событий для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим детям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **1.Содержание учебного предмета**

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.



Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	<b>Легкая атлетика</b> Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1

5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6		Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b> Техника паса в футболе	1
8	<b>Знания о физической культуре</b>	Спортивная игра «Футбол»	1
9	<b>Легкая атлетика</b>	Техника прыжка в длину с разбега	1
10		Прыжок в длину с разбега на результат	1
11		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b> Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	<b>Легкая атлетика</b>	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b> Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	<b>Легкая атлетика</b>	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18		Тестирование виса на время	1
19	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b> Броски и ловля мяча в парах	1
20		Броски мяча в парах на точность	1
21		Броски и ловля мяча в парах	1
22		Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23		Подвижная игра «Осада города»	1
24		Броски и ловля мяча	1
25		Упражнения с мячом	1
26		Ведение мяча	1
27		Подвижные игры	1
28	<b>Гимнастика</b>	<b>с</b> Кувырок вперед	1

	<b>элементами акробатики</b>		
29		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	<b>Знания о физической культуре</b>	Зарядка	1
31	<b>Гимнастика с акробатики элементами</b>	Кувырок назад	1
32		Круговая тренировка	1
33		Стойка на голове и руках	1
34	<b>Знания о физической культуре</b>	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Гимнастические упражнения	1
36		Висы	1
37		Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38		Круговая тренировка	1
39		Прыжки в скакалку	1
40		Прыжки в скакалку в тройках	1
41		Лазанье по канату в два приема	1
42		Круговая тренировка	1
43		Упражнения на гимнастическом бревне	1
44		Упражнения на гимнастических кольцах	1
45		Махи на гимнастических кольцах	1
46		Круговая тренировка	1
47		Вращение обруча	1
48		Круговая тренировка	1
49	<b>Лыжная подготовка</b>	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52		Попеременный одношажный ход на лыжах	1

53		Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54		Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55		Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
67		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
69		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
70	<b>Легкая атлетика</b>	Полоса препятствий	1
71		Усложненная полоса препятствий	1
72		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
74	<b>Знания о физической культуре</b>	Физкультминутка	1
75	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Знакомство с опорным прыжком	1
76		Опорный прыжок	1

77			Контрольный урок по опорному прыжку	1
78	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	1
79			Подвижная игра «Пионербол»	1
80			Упражнения с мячом	1
81			Волейбольные упражнения	1
82			Контрольный урок по волейболу	1
83	<b>Легкая атлетика</b>		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
84			Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
85	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b>	Тестирование вися на время	1
86			Тестирование наклона из положения стоя	1
87	<b>Легкая атлетика</b>		Тестирование прыжка в длину с места	1
88	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b>	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
89			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
90	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b>	Баскетбольные упражнения	1
91	<b>Легкая атлетика</b>		Тестирование метания малого мяча на точность	1
92	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b>	Спортивная игра «Баскетбол»	1
93			Беговые упражнения	1
94			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
96			Тестирование метания мешочка на дальность	1
97	<b>Подвижные спортивные игры</b>	<b>и</b>	Футбольные упражнения	1
98			Спортивная игра «Футбол»	1
99	<b>Легкая атлетика</b>		Бег на 1000 м	1
100	<b>Подвижные</b>	<b>и</b>	Спортивные игры	1

	<b>спортивные игры</b>		
101		Подвижные и спортивные игры	1
102		Подвижные и спортивные игры	1

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	165	140	130	155	135	125
<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	см	90	85	80	80	75	70
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

#### Учебно- методическое обеспечение

1. Физическая культура. : учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – 13-ое изд. - М.: Просвещение, 2015
2. Интернет-ресурсы: <https://infourok.ru>.

Контрольно-измерительный материал

№ п/ п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньш е	6,2- 7,3	7,5 и боле е	5,8 и меньш е	6,4- 7,5	7,6 и боле е
			2 (8 лет)	5,4	6,0- 7,0	7,1	5,6	6,2- 7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7- 6,7	6,8	5,3	6,0- 6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6- 6,5	6,6	5,2	5,6- 6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и боле е	10,3	11,0	11,5 и боле е
2	Координаци онные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньш е	10,3 - 10,8	11,2 и боле е	10,2 и менее	10,6 - 11,3	11,7 и боле е
			2 (8 лет)	9,1	9,5- 10,0	10,4	9,7	10,1 - 10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3- 9,9	10,2	9,3	9,7- 10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0- 9,5	9,9	9,1	9,5- 10,0	10,4
3	Скоростно-	Прыжок в	1 (7 лет)	155 и	115-	100 и	150	110-	90 и

	силовые	длину с места, см		более	135	мене е	более	130	мене е	
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100	
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110	
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120	
4	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1				
			2 (8 лет)	4	2-3	1				
			3 (9 лет)	5	3-4	1				
			4 (10 лет)	5	3-4	1				
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	1 (7 лет)					12 и выше	4-8	2 и ниже
			2 (8 лет)					14	6-10	3
			3 (9 лет)					16	7-11	3
			4 (10 лет)					18	8-13	4

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости в 3 классе 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.

Во 2 – 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.

### **НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	160	130	120	150	130	115
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	80	70	60	90	80	70



Thank you for using [www.freepdfconvert.com](http://www.freepdfconvert.com) service!

Only two pages are converted. Please Sign Up to convert all pages.

<https://www.freepdfconvert.com/membership>