

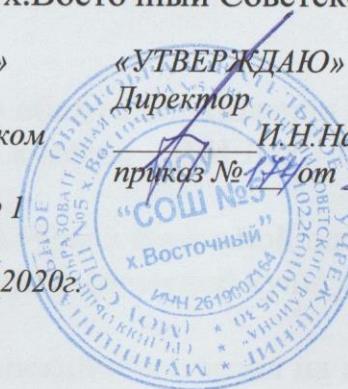
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 х.Восточный Советского района»

«РАССМОТРЕНО»
на МО учителей
Протокол № 1 от
«30» 08 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»
зам.дир. по УВР
Халиу М.А.Холецкая
«30» 08 2020 г.

«ПРИНЯТО»
на
Педагогическом
Совете
Протокол № 1
от
«30» 08 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
И.Н.Наумочкина
приказ № 174 от 30.08.2020.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 3 а класса

Кол-во часов в год - 102ч.

Кол-во часов в неделю - 3 ч.

Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год

Учитель Велибекова Р.И.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе

- является приложением к образовательной программе начального общего образования МОУ «СОШ №5 х. Восточный»;
- примерная программа по «Физической культуре» для начальных классов – В.И.Лях: 1- 4 классов.
- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 3 классе.

1.2. Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МОУ «СОШ №5 х. Восточный» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МОУ «СОШ №5 х. Восточный» программа является основанием для определения качества реализации общего образования;
- категория обучающихся: учащиеся 3 класса МОУ «СОШ №5 х. Восточный»
- сроки освоения программы: 1 год

1.3. Цель программы

- освоение учащимися 3 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы

- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

3. Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса по физической культуре.

Знать и иметь представление:

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

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

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

Демонстрировать:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 результата образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.

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 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.

Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>

1.2	Подвижные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	23
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	21
	№ уроков	Разделы
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
	Итого:	Легкая атлетика
	12 - 22	Кроссовая подготовка
	23 - 34	Гимнастика с элементами акробатики
	35 - 59	Подвижные игры
	60 - 80	Подвижные игры с элементами баскетбола
	81- 90	Кроссовая подготовка
	91 -102	Легкая атлетика

Календарно-тематическое планирование для учащихся 3 класса

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1- 4 кл. Учебник В.И.Лях:
«Физическая культура 1- 4 класс»

Количество часов по программе: 102 ч.

Количество часов регионального компонента: 10 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 4

контрольные нормативы – 23

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Вводный инструктаж по ТБ№16 на уроках физкультуры. Виды ходьбы.		
2	Разновидности ходьбы и бега.		
3	Разновидности ходьбы и бега.		
4	Бег на скорость 30, 60 м.		
5	Бег на скорость 30, 60 м.		
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. Инструкция по ТБ№18		
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.		
9	Метание теннисного мяча на дальность. Инструкция по ТБ№52.		
10	Метание теннисного мяча на дальность		
11	Метание теннисного мяча на дальность		
Кроссовая подготовка (11 часов)			
12	Равномерный бег 5 мин. Инструкция№18		
13	Равномерный бег 6 минут		
14	Равномерный бег 6 мин		
15	Равномерный бег 7 мин		
16	Равномерный бег 7 мин		

17	Равномерный бег 8 мин		
18	Равномерный бег 8 мин		
19	Равномерный бег 9 мин		
20	Равномерный бег 9 мин		
21	Равномерный бег 10 мин		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.		
Гимнастика (5 часов)			
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики №18. ОРУ с предметами.		
24	Техника акробатических упражнений.		
25	Техника акробатических упражнений.		
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.		
27	Ходьба по бревну на носках.		
II четверть Гимнастика (7 ч)			
28	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструкция по ТБ №17		
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
30	Висы и упоры (оценка техники).		
31	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		
32	Прыжки через скакалку		
33	Прыжки через скакалку		
34	Прыжки через скакалку		
Подвижные игры (14ч)			
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр №7. Подвижная игра.		
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».		
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»		
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».		

39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		
44	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».		
45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		
47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».		
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		

III четверть Подвижные игры (11 ч)

49	Игры: «Воробы и вороны», «Что изменилось?», «К своим флагкам».		
50	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».		
51	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».		
52	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».		
53	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»		
54	Игры: «Пустое место», «Невод».		
55	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».		
56	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».		
57	Игры: «По местам», «Перестрелка».		
58	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
59	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».		

Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)

60	Передача двумя руками от груди. Инструкция по ТБ№15		
----	---	--	--

61	Передача двумя руками от груди.		
62	Передача мяча сверху из-за головы		
63	Передача мяча сверху из-за головы		
64	Ловля и передача мяча		
65	Ловля и передача мяча		
66	Ведение мяча.		
67	Ведение мяча.		
68	Ведение мяча.		
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
72	Инструкция по ТБ№7.Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».		
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».		
74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».		
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.		
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».		
77	Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».		
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»		

IVчетверть Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)

79	Мини-баскетбол. Инструкция по ТБ№14		
80	Мини-баскетбол.		

Кроссовая подготовка (10ч)

81	Бег по пересеченной местности. Инструкция по ТБ№18		
82	Бег по пересеченной местности		
83	Равномерный бег 6 мин.		

84	Равномерный бег 7 мин.		
85	Равномерный бег 8 мин.		
86	Равномерный бег 9 мин.		
87	Равномерный бег 9 мин.		
88	Равномерный бег 10 мин.		
89	Равномерный бег 10 мин.		
90	Кросс 1 км		

Легкая атлетика (12 ч)

91	Виды ходьбы и бега.		
92	Спринтерский бег.		
93	Спринтерский бег.		
94	Спринтерский бег		
95	Бег на результат 30, 60 м		
96	Техника прыжков		
97	Техника прыжков		
98	Техника прыжков		
99	Прыжок в длину с места.		
100	Метание мяча на дальность Инструкция по ТБ№7		
101	Метание мяча на дальность		
102	Метание мяча на дальность		

