

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 п. Известковский»
(МКОУ СОШ № 9 п. Известковский)

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 6
от «28» 05 2020 г.

Согласована
зам. директора по УВР
Г.Ф.Шевченко
«28» 05 2020 г.

Утверждена
приказом директора № 49
от «31» 10 2020 г.
Директор Л.С. Шумилина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 3 класса
(базовый уровень)

Составитель: Попова Т.В., учитель

с. Двуречье, 2020 год

1. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре – 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности – 3 часа

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование – 96 часов

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тематическое планирование	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет	Всего часов
I.	Знание о физической культуре	1ч		2 ч		3 ч

II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1ч	3 ч
III.	Физическое совершенствование					96 ч
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч			1 ч.	2 ч
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность					94 ч
2.1	Гимнастика с основами акробатики		17	9		26
2.2	Легкая атлетика	21		7		28
2.3	Подвижные и спортивные игры	3	3	12	22	40
		27 ч	21 ч	30 ч	24 ч	102

**Контрольные мероприятия
по оценке достижения планируемых результатов учащихся по темам:**

1. Входное тестирование – сдача нормативов (сентябрь)
2. Промежуточная аттестационная работа – сдача нормативов (апрель)

Аннотация к программе по физической культуре для 3 класса

1. Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образования общего образования по музыке на основе основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 9 п. Известковский, Примерной программы основного общего образования программы по физической культуре и программы «Физическая культура 1-4 класс». Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич
2. Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение **следующей цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
3. **Срок реализации программы** на один год. Общее количество часов – 102 часа (3 часа в неделю).
 4. **Краткое содержание учебного предмета:**
Знания о физической культуре – 3 часа
Способы физкультурной деятельности – 3 часа
Физическое совершенствование – 96 часов
 Гимнастика с основами акробатики
 Легкая атлетика
 Подвижные и спортивные игры
 5. **Текущий контроль осуществляется в следующих формах:**
— сдача нормативов.

Форма годовой промежуточной аттестации: сдача нормативов, отводится 40 минут

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ**

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 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 предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Контрольные упражнения Зкласс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из	+6см и	от 0 до +5	менее 0	+6см и	от 0 до +5	менее 0

положения стоя	более	см	см	более	см	см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1 четверть – 23 часа				
1.	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1	02.09	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	04.09	
3.	Техника челночного бега	1	07.09	
4.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	09.09	
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	10.09	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	14.09	
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	16.09	
8.	Спортивная игра «Футбол»	1	17.09	
9.	Прыжок в длину с разбега	1	21.09	
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	23.09	
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	24.09	
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	28.09	
13.	Тестирование метания мяча на дальность	1	30.09	
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	01.10	
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	05.10	
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	07.10	
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	08.10	
18.	Тестирование виса на время	1	12.10	
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	14.10	
20.	Футбольные упражнения	1	15.10	
21.	Футбольные упражнения в парах	1	19.10	
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	21.10	
23.	Подвижная игра «Осада города»	1	22.10	
2 четверть – 19 часов				
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	05.11	
25.	Закаливание	1	09.11	
26.	Ведение мяча	1	11.11	
27.	Подвижные игры	1	12.11	
28.	Кувырок вперёд	1	16.11	
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	18.11	
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	19.11	
31.	Кувырок назад	1	23.11	
32.	Кувырки	1	25.11	
33.	Круговая тренировка	1	26.11	

34.	Стойка на голове	1	30.12	
35.	Стойка на руках	1	02.12	
36.	Круговая тренировка	1	03.12	
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	14.12	
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	16.12	
39.	Прыжки в скакалку	1	17.12	
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	21.12	
41.	Лазание по канату в три приёма	1	23.12	
42.	Круговая тренировка	2	24.12	
3 четверть – 28 часов				
43.	Круговая тренировка	1	11.01	
44.	Упражнение на гимнастическом бревне	4	13.01.	
			14.01	
			18.01	
			20.01	
45.	Круговая тренировка	2	21.01	
			25.01	
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2	27.01	
			28.01	
47.	Варианты вращения обруча	2	01.02	
			03.02	
48.	Круговая тренировка	2	04.02	
			08.02	
49.	Полоса препятствий	2	10.02	
			11.02	
50.	Усложнённая полоса препятствий	2	15.02	
			17.02	
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега	3	18.02	
			22.02	
			24.02	
52.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	25.02	
53.	Эстафеты с мячом	1	01.03	
54.	Подвижные игры	1	03.03	
55.	Броски мяча через волейбольную сетку	2	04.03	
			10.03	
56.	Подвижная игра «Пионербол»	3	11.03	
			15.03	
			17.03	
57.	Волейбол как вид спорта	1	18.03	
4 четверть – 23 часа				
58.	Волейбол как вид спорта	1	31.03	
59.	Подготовка к волейболу	2	01.04	
			05.04	
60.	Контрольный урок по волейболу	1	07.04	
61.	<i>Промежуточная аттестационная работа (сдача нормативов).</i>	1	08.04	
62.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	12.04	

63.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2	14.04	
			15.04	
64.	Тестирование вися на время	1	19.04	
65.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	21.04	
66.	Тестирование прыжка в длину с места	1	22.04	
67.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	26.04	
68.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	28.04	
69.	Знакомство с баскетболом	1	29.04	
70.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	03.05	
71.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	05.05	
72.	Беговые упражнения	1	06.05	
73.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	11.05	
74.	Тестирование челночного бега 3X10м	1	12.05	
75.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	13.05	
76.	Спортивная игра «Футбол»	1	17.05	
77.	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	19.05	
78.	Бег на 1000 метров	1	20.05	

Программа сокращена со 102 часов до 93 часов в связи с выпадением данных уроков на праздничные дни. Программа выполнена за счет объединения уроков.