

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Степановская СОШ»
В.В. Исакова
Приказ от 31.08.2020 г. № 87

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

УМК: «Школа России»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Знания о физической культуре	4	<p>Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;</p>	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания</p>

2	Гимнастика с элементами акробатики	29		<p>программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p>
			<p>Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p>Личностными результатами</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметными результатами</p> <p>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Предметными результатами</p> <p>— представлять физическую культуру как</p>

			<p>средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p>
3	Легкая атлетика	25	<p>Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;</p> <p>Личностными результатами</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметными результатами</p> <p>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>

				<p>использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметными результатами</p> <p>—</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>—</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p>
4	Лыжная подготовка	20	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на</p>	<p>Личностные результаты:</p> <p>— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>— развитие самостоятельности и</p>

		<p>склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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
--	--	---	---

				<p>умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
5	<i>Подвижные игры</i>	24	<p>Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны»,</p>	<p>Личностные результаты:</p> <p>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>– формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>– 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;</p> <p>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения</p>

		<p>«Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.</p>	<p>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.</p>
--	--	---	---

Всего:102ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол иче ств о час ов	Дата план	Дата факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)				
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Прыжок в длину с разбега	1		
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1		

11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Футбольные упражнения	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Закаливание	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Кувырки	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове	1		
35	Стойка на руках	1		
36	Круговая тренировка	1		

37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазанье по канату в три приема	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		
47	Варианты вращения обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
Лыжная подготовка (20 часов)				
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
60	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
61	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
62	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		

63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
68	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
69	Эстафеты с мячом	1		
70	Подвижные игры	1		
71	Эстафеты с мячом	1		
72	Полоса препятствий	1		
73	Усложненная полоса препятствий	1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
75	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
76	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
77	Прыжки на мячах- хопках	1		
78	Эстафеты с мячом	1		
Подвижные игры (24 часа)				
79	Подвижные игры	1		
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
81	Подвижная игра «Пионербол»	1		
82	Волейбол как вид спорта	1		
83	Подготовка к волейболу	1		
84	Контрольный урок по волейболу	1		
85	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
87	Тестирование вися на время	1		
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		

89	Тестирование прыжка в длину с места	1		
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
92	Знакомство с баскетболом	1		
93	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
94	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
95	Беговые упражнения	1		
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
97	Тестирование челночного бега 3 x Ю м	1		
98	Промежуточная аттестация	1		
99	Спортивная и фа «Футбол»	1		
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
101	Бег на 1000 м	1		
102	Спортивные игры	1		

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

- «5» - ставится если:
 - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
 - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
 - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
 - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - выставлена тогда, когда:
 - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
 - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - ставится если:
 - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;
 - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
 - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот, кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
 - при проверке выполнения Д.З. не ответил не на один из вопросов;
 - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Резвых Т.П. / _____ /

«31» августа 2020 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБОУ «Степановская СОШ»

от 31 августа 2020 г. Протокол № 1