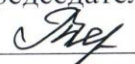




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 28.08, 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИО Директора МБОУ СОШ №8
 Т.В. Черданцева
Приказ № 124 от 28.08 2020г.



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 3а

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск
2020 г

Пояснительная записка

к программе по физической культуре для 3а класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 3а класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часа по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» для 1-4 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 99 часов:

I четверть – 27 часов

II четверть – 21 часа

III четверть – 29 часов

IV четверть – 22 час

Планируемые результаты освоения физической культуры в 3а классе

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 требований 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 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.

Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Гимнастика с основами акробатики	18	Фронтальный Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. - выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. - лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. - осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. -осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. -осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. - осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. - проявлять качества силы, координации и выносливости при

				<p>выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. - осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. - выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. - проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. - описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. - осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
2.	Легкая атлетика	23	Фронтальный Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м. - правильно выполнять движение в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. - правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч в цель. - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

				<p>в процессе ее выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. - организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
3.	Кроссовая подготовка	14	Фронтальный Индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> - пробегать в размеренном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. - описывать технику беговых упражнений. - выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. - осваивать технику бега различными способами. - осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых

				<p>видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
4.	Подвижные игры	44	<p>Фронтальный</p> <p>Индивидуальный</p>	<p>играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. - характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. - излагать правила и условия проведения подвижных игр. - осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

				<ul style="list-style-type: none">- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
--	--	--	--	---

Календарно- тематическое планирование по физической культуре За класс 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			предполагается	по факту
1 четверть – 27 часов				
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	03.09	
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	10.09	
5	Способы метания мяча на дальность	1	11.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	17.09	
8	Спортивная игра «Футбол»	1	18.09	
9	Прыжок в длину с разбега	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	24.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	25.09	
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	28.09	
13	Тестирование метания мяча на дальность	1	01.10	

14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	02.10	
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	03.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	05.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	08.10	
18	Тестирование виса на время	1	09.10	
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	12.10	
20	Футбольные упражнения	1	15.10	
21	Футбольные упражнения в парах	1	16.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	19.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	22.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	23.10	
25	Закаливание	1	26.10	
26	Ведение мяча	1	29.10	
27	Подвижные игры	1	30.10	
2 четверть – 21 часа				
28	Кувырок вперёд	1	12.11	

29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	13.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	16.11	
31	Кувырок назад	1	19.11	
32	Кувырки	1	20.11	
33	Круговая тренировка	1	23.11	
34	Стойка на голове	1	26.11	
35	Стойка на руках	1	27.11	
36	Круговая тренировка	1	30.11	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	03.12	
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	04.12	
39	Прыжки в скакалку	1	07.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	10.12	
41	Лазание по канату в три приёма	1	11.12	
42	Круговая тренировка	1	14.12	
43	Упражнение на гимнастическом бревне	1	17.12	
44	Парные упражнения на гимнастическом бревне	1	18.12	
45	Круговая тренировка	1	21.12	

46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	24.12	
47	Варианты вращения обруча	1	25.12	
48	Круговая тренировка	1	28.12	
3 четверть – 29 часов				
49	Спортивные игры	1	11.01	
50	Спортивные и подвижные игры	1	14.01	
51	Спортивные и подвижные игры. Круговая тренировка.	1	15.01	
52	Спортивные и подвижные игры «Гуси-лебеди»	1	18.01	
53	Спортивные и подвижные игры «Салки»	1	21.01	
54	Спортивные и подвижные игры «Казачьи и разбойники»	1	22.01	
55	Спортивные и подвижные игры. Эстафета	1	25.01	
56	Спортивные и подвижные игры	1	28.01	
57	Полоса препятствий	1	29.01	
58	Усложнённая полоса препятствий	1	01.02	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	04.02	
60	Прыжок в высоту с низкого разбега	1	05.02	
61	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	08.02	

62	Эстафеты с мячом	1	11.02	
63	Подвижные игры	1	12.02	
64	Броски мяча через волейбольную сетку	1	15.02	
65	Броски мяча через волейбольную сетку с разбега	1	18.02	
66	Подвижная игра «Пионербол». Эстафета	1	19.02	
67	Подвижная игра «Пионербол». Челночный бег	1	22.02	
68	Подвижная игра «Пионербол»	1	25.02	
69	Волейбол как вид спорта	1	26.02	
70	Игра «Волейбол»	1	01.03	
71	Подготовка к волейболу	1	04.03	
72	Подготовка к волейболу	1	05.03	
73	Контрольный урок по волейболу	1	11.03	
74	Броски набивного мяча способами «от груди»	1	12.03	
75	Броски набивного мяча способами «снизу»	1	15.03	
76	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	18.03	
77	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	19.03	
4 четверть – 22 часов				

78	Спортивные и подвижные игры	1	29.03	
79	Тестирование прыжка в длину с места	1	01.04	
80	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	02.04	
81	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	05.04	
82	Знакомство с баскетболом	1	08.04	
83	Тестирование метания малого мяча на точность	1	09.04	
84	Спортивная игра «Баскетбол». Эстафета	1	12.04	
85	Спортивная игра «Баскетбол»	1	15.04	
86	Спортивная игра «Баскетбол» и похожие игры.	1	16.04	
87	Беговые упражнения	1	19.04	
88	Беговые упражнения с игровыми моментами	1	22.04	
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	23.04	
90	Тестирование челночного бега 3X10м	1	26.04	
91	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	29.04	
92	Спортивная игра «Футбол»	1	30.04	
93	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	06.05	

94	Бег на 1000 метров	1	07.05	
95	Спортивные игры	1	13.05	
96	Спортивные и подвижные игры	1	14.05	
97	Подвижные игры на основе баскетбола	1	17.05	
98	Пионербол	1	20.05	
99	Игры на выбор учащихся	1	21.05	

Литература

Для учителя:

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Критерии нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре

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

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.

Контрольные упражнения 3класс	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 положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса	20 раз и	19-15 раз	менее 15	19 раз и	18-14 раз	менее 14

лежа согнувшись	более		раз	более		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