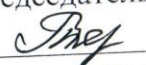


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

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



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 3б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск

2020 г

Пояснительная записка

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

Рабочая программа по физической культуре для 3б 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 102 часов:

I четверть – 26 часов

II четверть – 21 часа

III четверть – 31 часов

IV четверть – 24 час

Планируемые результаты освоения физической культуры в 3б 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	21		<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	26		<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

				<p>отдых 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		<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 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.
4.	Подвижные игры	44		<ul style="list-style-type: none"> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. - 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.

				<ul style="list-style-type: none">- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
--	--	--	--	--

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 3б класс 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			предполагается	по факту
1 четверть – 26 часов				
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	02.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	03.09	
3	Техника челночного бега	1	04.09	
4	Тестирование челночного бега 3X10м	1	09.09	
5	Способы метания мяча на дальность	1	10.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	11.09	
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	18.09	
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	25.09	
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	02.10	
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	09.10	
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	14.10	
20	Футбольные упражнения	1	15.10	
21	Футбольные упражнения в парах	1	16.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	21.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	22.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	23.10	
25	Закаливание	1	29.10	
26	Ведение мяча	1	30.10	
2 четверть – 21 часа				
27	Кувырок вперёд	1	11.11	
28	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	12.11	

29	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	13.11	
30	Кувырок назад	1	18.11	
31	Кувырки	1	19.11	
32	Круговая тренировка	1	20.11	
33	Стойка на голове	1	25.11	
34	Стойка на руках	1	26.11	
35	Круговая тренировка	1	27.11	
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	02.12	
37	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	03.12	
38	Прыжки в скакалку	1	04.12	
39	Прыжки в скакалку в тройках	1	09.12	
40	Лазание по канату в три приёма	1	10.12	
41	Круговая тренировка	1	11.12	
42	Упражнение на гимнастическом бревне	1	16.12	
43	Парные упражнения на гимнастическом бревне	1	17.12	
44	Круговая тренировка	1	18.12	
45	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	23.12	

46	Варианты вращения обруча	1	24.12	
47	Круговая тренировка	1	25.12	
3 четверть – 31 часов				
48	Спортивные игры	1	13.01	
49	Спортивные и подвижные игры	1	14.01	
50	Спортивные и подвижные игры. Круговая тренировка.	1	15.01	
51	Спортивные и подвижные игры «Гуси-лебеди»	1	20.01	
52	Спортивные и подвижные игры «Салки»	1	21.01	
53	Спортивные и подвижные игры «Казачьи разбойники»	1	22.01	
54	Спортивные и подвижные игры. Эстафета	1	27.01	
55	Спортивные и подвижные игры	1	28.01	
56	Полоса препятствий	1	29.01	
57	Усложнённая полоса препятствий	1	03.02	
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	04.02	
59	Прыжок в высоту с низкого разбега	1	05.02	
60	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	10.02	
61	Эстафеты с мячом	1	11.02	

62	Подвижные игры	1	12.02	
63	Броски мяча через волейбольную сетку	1	17.02	
64	Броски мяча через волейбольную сетку с разбега	1	18.02	
65	Подвижная игра «Пионербол». Эстафета	1	19.02	
66	Подвижная игра «Пионербол». Челночный бег	1	24.02	
67	Подвижная игра «Пионербол»	1	28.02	
68	Волейбол как вид спорта	1	25.02	
69	Игра «Волейбол»	1	26.02	
70	Подготовка к волейболу	1	03.03	
71	Подготовка к волейболу	1	04.03	
72	Контрольный урок по волейболу	1	05.03	
73	Броски набивного мяча способами «от груди»	1	10.03	
74	Броски набивного мяча способами «снизу»	1	11.03	
75	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	12.03	
76	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	17.03	
77	Спортивные и подвижные игры	1	18.03	
78	Тестирование прыжка в длину с места	1	19.03	

4 четверть – 24 часов				
79	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	31.03	
80	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	01.04	
81	Знакомство с баскетболом	1	02.04	
82	Тестирование метания малого мяча на точность	1	07.04	
83	Спортивная игра «Баскетбол». Эстафета	1	08.04	
84	Спортивная игра «Баскетбол»	1	09.04	
85	Спортивная игра «Баскетбол» и похожие игры.	1	14.04	
86	Беговые упражнения	1	15.04	
87	Беговые упражнения с игровыми моментами	1	16.04	
88	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	21.04	
89	Тестирование челночного бега 3X10м	1	22.04	
90	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	23.04	
91	Спортивная игра «Футбол»	1	28.04	
92	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	29.04	
93	Бег на 1000 метров	1	30.04	

94	Спортивные игры	1	05.05	
95	Спортивные и подвижные игры	1	06.05	
96	Подвижные игры	1	07.05	
97	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	12.05	
98	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчет».	1	13.05	
99	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	14.05	
100	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	19.05	
101	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05	
102	Игры по выбору учащихся.	1	21.05	

Литература

Для учителя:

Рабочая программа по физической культуре для 3 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.

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НИЦ ЭНАС, 2002.
- 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 З класс	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