

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУРИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята

педагогическим советом школы

протокол от 30.08.2019 №1

председатель педагогического совета

/Овчаренко И.П./



«Утверждаю»

Директор МБОУ Туриловская СОШ:

/Овчаренко И.П./

Приказ от 30.08.2019 г № 81



Рабочая программа

по физической культуре

начальное общее образование (3 класс)

количество часов – 101

учитель – Трофимова Галина Ивановна

высшая квалификационная категория

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 3 класса составлена на основании следующих документов:

Законы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

Программы:

Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Туриловская СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 30.08.2019 № 81).

Постановления:

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 года N 81, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2019 года N 8).

Приказы:

- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
- приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- приказ Минобрнауки России от 31.12.15г. № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»;
- Учебный план МБОУ Туриловская СОШ на 2019-2020 учебный год. (Утвержден приказом по МБОУ Туриловская СОШ от 11.06.2019 г. № 67)
- Положение о Рабочей программе МБОУ Туриловская СОШ
- Устав МБОУ Туриловская СОШ

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

Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- 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;

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ Туриловская СОШ на 2019-2020 уч. год учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 105 часов (из расчета 3 часа в неделю). В связи с тем, что 4 урока совпали с праздничными выходными днями, а именно – 24 февраля, 9 марта, 4 и 11 мая поэтому программа изучения физической культуры в 3 классе будет освоена путем уплотнения тем «Подвижные игры» 4 часа за 101 час.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Содержание программы (101час)

Знания о физической культуре - 4 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 (обливание, душ).

Способы культурной деятельности.

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

Физическое совершенствование 98 часов

Гимнастика с основами акробатики -30 час

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 - 33 часа

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Кроссовая подготовка, мини-футбол. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Спортивная игра *мини-футбол*: удары по мячу ногами;

остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; отбор мяча. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры - 34 часа

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».

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	30
3	Лёгкая атлетика	33
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	34
	Итого	101

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока (раздела)	Дата
1	Вводный инструктаж. Виды ходьбы и бега.	2.09
2	Бег с изменением ходьбы и длины шага.	4.09
3	Бег 30 метров.	5.09
4	Прыжок в длину с места.	9.09
5	Прыжок в длину с места.	11.09
6	Бег в равномерном темпе до 6 мин.	13.09
7	Бег в равномерном темпе до 6 мин.	16.09
8	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	18.09
9	Метание малого мяча на дальность.	19.09
10	Метание малого мяча на дальность.	23.09
11	Метание малого мяча на дальность.	25.09
12	Равномерный бег 3 мин. бег – ходьба	26.09
13	Равномерный бег 3 мин. бег – ходьба	30.09
14	Равномерный бег 4 мин., чередование : бег – ходьба	2.10
15	Равномерный бег 5 мин. развитие выносливости	3.10
16	Равномерный бег 6 мин. бег – ходьба	7.10
17	Равномерный бег 7 мин. развитие выносливости	9.10
18	Равномерный бег 8 мин. бег – ходьба	10.10
19	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	14.10
20	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	16.10
21	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	17.10
22	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	21.10
23	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	23.10
24	Основная стойка; построение в ширину и колонну	24.10
25	Повороты направо, налево.	28.10
26	Стойка на носках, на одной ноге.	30.10
27	Ходьба по гимнастической скамейке.	31.10
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	11.11
29	Лазание по гимнастической скамейке и канату.	13.11
30	Лазание по гимнастической стенке и канату.	14.11
31	Лазание по гимнастической стенке и канату.	18.11
32	Перелезание через гимнастического коня.	20.11
33	Перелезание через гимнастического коня.	21.11
34	Лазание по гимнастической стенке и канату.	25.11
35	Лазание по гимнастической стенке и канату.	27.11
36	Перекаты в группировке, лежа на животе.	28.11
37	Перекаты в группировке, лежа на животе .	2.12
38	Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	4.12

39	Кувырок вперед из положения упор присев.	5.12
40	Кувырок вперед из положения упор присев.	9.12
41	Бросок мяча в кольцо.	11.12
42	Бросок мяча в кольцо.	12.12
43	Бросок мяча в кольцо.	16.12
44	«Охотники и утки»	18.12
45	«Попади в цель»	19.12
46	«Мяч водящему»	23.12
47	«Охотники и утки»	25.12
48	Эстафеты с элементами баскетбола.	26.12
49	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр	13.01
50	ОРУ игры «Капитаны» и Эстафеты	15.01
51	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	16.01
52	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	20.01
53	ОРУ игры «Пятнашки» и «Два Мороза»	22.01
54	ОРУ игры «Капитаны» и Эстафеты	23.01
55	ОРУ в движении, Эстафеты, развитие ССП.	27.01
56	ОРУ в движении, Эстафеты, игра «Зайцы в огороде»	29.01
57	Развитие скоростно-силовых способностей, Эстафеты	30.01
58	ОРУ в движении, Эстафеты	3.02
59	ОРУ в движении, игры «Удочка», «Компас»	5.02
60	ОРУ в движении игры «Удочка», «Компас»	6.02
61	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр	10.02
62	Стойка и перемещение игрока в баскетболе.	12.02
63	Ловля и передача мяча.	13.02
64	Ловля и передача мяча.	17.02
65	Ловля и передача мяча.	19.02
66	Ловля и передача мяча.	20.02
67	Ведение мяча индивидуально и в парах.	26.02
68	Ведение мяча индивидуально и в парах.	27.02
69	Ведение мяча индивидуально и в парах.	2.03
70	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	4.03
71	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	5.03
72	Бросок мяча в кольцо.	11.03
73	Бросок мяча в кольцо.	12.03
74	Бросок мяча в кольцо.	16.03
75	Бросок мяча в кольцо.	18.03
76	Броски мяча в щит, ведение мяча на месте	19.03
77	Равномерный бег 3 мин. бег – ходьба	30.03
78	Равномерный бег 4 мин. развитие выносливости	1.04
79	Равномерный бег 5 мин. бег – ходьба	2.04
80	Равномерный бег 5 мин. развитие выносливости	6.04
81	Равномерный бег 6 мин. бег – ходьба развитие выносливости	8.04
82	Равномерный бег 7 мин. бег – ходьба	9.04

83	Равномерный бег 8 мин. бег – ходьба	13.04
84	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	15.04
85	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	16.04
86	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	20.04
87	Виды ходьбы и бега.	21.04
88	Бег с изменением направления и длины шага.	22.04
89	Бег на 30 метров.	27.04
90	Оценка уровня физической подготовленности	29.04
91	Оценка уровня физической подготовленности	30.04
92	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	6.05
93	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	7.05
94	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	13.05
95	Метание малого мяча с места на дальность.	14.05
96	Метание малого мяча на дальность.	18.05
97	Метание малого мяча на дальность.	20.05
98	Метание малого мяча на дальность.	21.05
99	Метание малого мяча на дальность.	25.05
100	Подвижные игры. Развитие выносливости	27.05
101	Подвижные игры. Развитие выносливости	28.05

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.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УР

МБОУ Туриловская СОШ:

Г.Н.Чех /Чех Г.Н./

30 августа 2019 г.