

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
протокол от « 29.08. 2019г. № 1

Утверждаю:
Директор Лицея _____ Н.А. Филатчева
приказ от « 29.08. » 2020г. № 68



Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации муниципального образования Щекинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»

Рабочая программа
по предмету **физическая культура в 3 классе Б**

Учитель: Кочергина Раиса Дмитриевна

2019/2020 учебный год

Нормативная правовая база

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» в 3 классе составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №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»;
- Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями 26.10.2010; 22.09.2011; 18.12.2012; от 29.12.2014 г.));
- Письма Минобрнауки РФ «О рабочих программах учебных предметов» о 28.10.2015 г. № 08-1786,
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»,
- Основной образовательной программы начального общего образования,
- Положения об оформлении Рабочей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» А.П.Матвеева, 2011 года издания.

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, учебному плану Лицея.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю)

Название учебника «Физическая культура»

класс 3

ФИО автора А.П.Матвеев

Издательство: Москва «Просвещение»

год издания 2014

(согласно перечню учебников, утвержденному приказом МО РФ).

Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	3-4
2.Содержание учебного предмета, курса.....	5-6
3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	7

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Знания по физической культуре

Учащийся научится:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- 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);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 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 и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета, курса

3 класс
(102 часа)

Знания о физической культуре (4 ч)

Из истории физической культуры. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО). Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (5 ч)

Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур. Самостоятельные наблюдения: измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование (93 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне.

Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег на дистанцию 30м.

Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Броски большого мяча (1кг) на дальность снизу двумя руками.

Метание малого мяча с места из-за головы.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты, спуски, подъёмы.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливости и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п\п	Те ма	По рабочей программе		
		Кол-во часов	Кол-во к.р.	Кол-во л.р.
1	Знания о физической культуре	4 ч.		
2	Способы физкультурной деятельности	5 ч.	1ч	
3	Физическое совершенствование	93 ч.	2ч	
	3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч.	1ч	
	3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность	90 ч.	1ч	
	Итого:	102 ч.	4ч	

Приложение к рабочей программе

Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Бег на лыжах 1500м.	Без учёта времени					

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.)

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцам и		Ладоням и	Пальцам и		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							