

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева» Черемисиновского
района Курской области

Рассмотрено
«30» августа 2023г
Руководитель МО
_____Булавинова О.И.

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023г

Утверждено
Директор
школы _____Пикалов В.И.
Приказ № 64
«01» сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 класса

Дремов Олег Иванович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010), пособия «Рабочие программы и развернутое тематическое планирование 1-11 классов»

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	----------------------------	---------------------------

1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24

Целью физической культуры является создание фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

Задачи физического воспитания учащихся 3 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Плавание

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров.

Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	2	3	4	5	6
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1			
2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1			
3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			
4	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1			
6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1			

1	2	3	4	5	6
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1			
9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1			
10	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
11	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1			
12	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1			
13	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1			
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1			
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1			
16	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1			

1	2	3	4	5	6
17	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1			
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1			
21	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1			
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1			
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	1			
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1			
25	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1			
26	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1			
27	Игра «Игра «Быстро и точно».	1			

1	2	3	4	5	6
	II ЧЕТВЕРТЬ	21			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21			
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1			
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1			
30	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1			
31	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1			
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1			
33	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1			
34	Упражнения в вися стоя и лежа. Передвижения противходом.	1			
35	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1			
36	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1			
37	Упражнения в вися стоя и лежа.	1			

1	2	3	4	5	6
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1			
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1			
40	Упражнения на гимнастической стенке.	1			
41	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1			
42	Мост. 2-3 кувырка вперед	1			
43	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1			
44	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1			
45	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1			
46	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1			
47	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1			
48	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1			
	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30			

1	2	3	4	5	6
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1			
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1			
51	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1			
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1			
53	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1			
54	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1			
55	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1			
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1			
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1			
58	Подъем ступающим шагом.	1			
59	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1			
60	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1			
61	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1			
62	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1			
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1			

1	2	3	4	5	6
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1			
65	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1			
66	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1			
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1			
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1			
69	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1			
70	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1			
71	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1			
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1			
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1			
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1			
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			
76	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1			
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1			

1	2	3	4	5	6
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1			
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1			
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1			
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1			
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1			
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1			
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1			
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1			
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1			

1	2	3	4	5	6
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1			
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1			
89	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1			
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1			
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1			
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14			
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1			
93	Бег на 30м с высокого старта учет; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1			
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1			
95	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1			
96	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук	1			
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1			

1	2	3	4	5	6
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1			
99	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1			
100	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1			
101	Эстафеты. Подвижные игры	1			
102	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1			

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

определенный период времени			
-----------------------------	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.