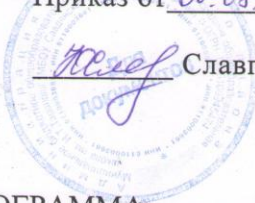


Ростовская область, Заветинский район, хутор Савдя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Савдянская средняя общеобразовательная школа им. И. Т. Таранова

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянская СОШ
им. И.Т.Таранова

Приказ от 30.08.2021 № 130

 Славгородская Ю.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования начальное общее 3 класс

Количество часов: 100 ч.

Учитель: Дашкевич Н.М.

Программа разработана на основе примерной рабочей программы
«Физическая культура» 1-4 кл., Москва «Просвещение» 2019г., автор В.И.Лях.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

1. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.

2. Учебный план МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021уч.год.

3. Положение о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Программа разработана на основе примерной рабочей программы «Физическая культура» 1-4 кл., Москва «Просвещение» 2019г., автор В.И.Лях. для учебника «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Ляха 2016 год.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю(102 ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 08.03.2022; 03.05.2022), с учётом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 100 ч.Выполнение рабочих программ в полном объёме обеспечивается за счёт уплотнения на 1 час темы: « Подвижные игры с мячами»-1ч.В связи с бесснежными погодными условиями раздел программы « Лыжная подготовка» заменен на раздел « Кроссовая подготовка»

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Современные Олимпийские игры. Твой организм. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках, «мост» из п. лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя, лежа спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), перелезание через бревно, коня.

Легкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шага, по разметкам, с преодолением препятствий.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, бег с преодолением препятствий.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность

Подвижные игры:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Защита укреплений» **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров»,

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная

передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал- садись», « Мяч- среднему», « Гонка мячей по кругу», « Не давай, мяч водящему», « Мяч-соседу» и т.д.

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре (3класс).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба, Бег	1	Текущий.	02.09
2	Высокий старт. Тесты УФП	1	Тесты.	03.09
3	Бег с высокого старта. Игра «Салкис домом».	1	Текущий.	07.09
4	Челночный бег. Игра « К своим флажкам»	1	Текущий.	09.09
5	Прыжок в длину. Игра «Удочка»	1	Текущий.	10.09
6	Прыжок в длину. Игры с прыжками.	1	Текущий.	14.09
7	Прыжок в длину. Игры с прыжками.	1	Текущий.	16.09
8	Метание мяча на дальность и в цель	1		17.09
9	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Текущий.	21.09
10	Метание мяча в цель	1	Контрольное задание	23.09
11	Понятие «физические качества». Метание мяча в цель.	1	Текущий.	24.09
12	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	28.09
13	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	30.09
14	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	01.10
15	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	05.10
16	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	07.10
17	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	08.10
18	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	12.10
19	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	14.10
20	Бег по пересеченной местности	1	Контрольное дание (бег 1000 б/в)	15.10
21	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	19.10
22	Инструктаж по Т.Б. Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	21.10
23	Акробатика. Строевые упражнения. Олимпийские игры.	1	Текущий.	22.10
24	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	26.10
25	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	28.10
26	Акробатика. Строевые упражнения. Личная гигиена	1	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	29.10
27	Строевые упражнения. Мышцы.	1	Текущий	09.11

28	Висы. Строевые упражнения. Осанка	1	Текущий	11.11
29	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	12.11
30	Висы. Строевые упражнения Закаливание.	1	Текущий.	16.11
31	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	18.11
32	Висы. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Текущий.	19.11
33	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	23.11
34	Опорный прыжок, лазание. Органы чувств	1	Текущий.	25.11
35	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	26.11
36	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	30.11
37	Опорный прыжок.	1	Оценка техники выполнения прыжка	02.12
38	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	03.12
39	Лазание.	1	Оценка техники лазания по гимнастической скамейке	07.12
40	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	09.12
41	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	10.12
42	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	14.12
43	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	16.12
44	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	17.12
45	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	21.12
46	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	23.12
47	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	24.12
48	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	28.12
49	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	11.01
50	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	13.01
51	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	14.01
52	Подвижные игры с прыжками..	1	Текущий.	18.01
53	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	20.01
54	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	21.01
55	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	25.01
56	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	27.01
57	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	28.01
58	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	01.02
59	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	03.02

60	Подвижные игры с мячами	1	Текущий.	04.02
61	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий.	08.02
62	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий	10.02
63	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий.	11.02
64	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	15.02
65	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	17.02
66	Передачи и ловля мяча. «Передал садись».	1	Текущий.	18.02
67	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	22.02
68	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	24.02
69	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	25.02
70	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	01.03
71	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	03.03
72	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	04.03
73	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	10.03
74	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	11.03
75	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	15.03
76	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	17.03
77	Игра в футбол	1	Текущий.	18.03
78	Игра в футбол	1	Текущий.	29.03
79	Игра в футбол	1	Текущий	31.03
80	Игра в футбол	1	Текущий	01.04
81	Игра в футбол	1	Текущий	05.04
82	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Текущий	07.04
83	Ходьба и бег .Тесты УФП	1	Текущий	08.04
84	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Тесты	12.04
85	Ходьба и бег	1	Текущий.	14.04
86	Прыжки	1	Текущий.	15.04
87	Прыжки	1	Текущий.	19.04
88	Прыжки	1	Текущий.	21.04
89	Метание мяча	1	Текущий.	22.04
90	Метание мяча	1	Текущий.	26.04
91	Метание мяча	1	Контрольное задание	28.04
92	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	29.04

93	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	05.05
94	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	06.05
95	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	12.05
96	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	13.05
97	Бег по пересеченной местности.	1	Текущий.	17.05
98	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	19.05
99	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	20.05
100	Бег по пересеченной местности.	1	Контрольное задание (Бег 1000м б/в)	24.05

[illegible]

Раздел 4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на

- высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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. 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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе**, оцениваются на **общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры

2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Согласовано
 Протокол заседания методического совета
 МБОУ Савдянская СОШ
 им. И.Т. Таранова
 От 26.08.20 года № 1
а.п. Макаенко О.Н.
 Подпись ФИО

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
Т.Н. Колесникова
 Подпись
30.08. 2021 год