

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
Белякова Н.И. Белякова Н.И.



Утверждаю
Белякова Е.Н.
2022 г.

Приказ № 23

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класс

начального общего образования

2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Тишкова С. В.

с. Таложня

2022

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- Программа рассчитана на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

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.

№ п/п	Название темы	Количество часов, отводимое на освоение темы.	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1 Четверть .Легкая атлетика +Подвижные игры (18 Часов)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ПИ«К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под показ учителя. Знать разновидности ходьбы. Знать правила ПИ«К своим флажкам!».	01.09	
2-3	Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ«К своим флажкам!».	2	Уметь выполнять Ору в движении под показ учителя. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать	06.09 08.09	

			правила ,уметь играть в П/И«К своим флажкам!».		
4	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П/И «Караси и щука»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать правила и уметь играть в П/И «Караси и щука».	08.09	
5-6	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Строевые упражнения. Команды «старт». «финиш». П/И «Караси и щука»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения высокого и низкого старта, выполнение команд «старт». «финиш». Знать правила и уметь играть в П/И «Караси и щука».	13. 09 15.09	
7	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. Техника выполнения бега на дистанцию 30м.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения финиширования. Знать технику выполнения бега на дистанции 30м.	20.09	
8-9	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 30м.во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Третий лишний»	22.09 27.09	
10-11	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега на дистанцию 60м. Знать правила и уметь играть в П/И «Третий лишний»	29.09 04.10	

12-13	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 60м. П/И «Кошки мышки».	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 60м. во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Кошки мышки».	06.10 11.10	
14-15	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега. П/И «День-ночь»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения челночного бега. Знать правила и уметь играть в П/И «День-ночь»	13.10 18.10	
16-17	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование челночный бега. П/И «Салки ножки на весу»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять челночный бег во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки ножки на весу»	20.10 25.10	
18	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. П/И «Заморозки»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на выносливость. Знать правила и уметь играть в П/И «Заморозки»	27.10	
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)					
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	08.11	

20-21	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	Уметь выполнять Ору в движении и на месте на координацию движений. Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье во время тестирования.	10.11 15.11	
22-23	ОРУ на координацию движений самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веревочка под ногами»	2	Уметь выполнять Ору на координацию движений самостоятельно , строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжков на скакалке. Знать правила и уметь играть в П/И «Веревочка под ногами»	17.11 22.11	
24-25	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	2	Уметь выполнять Ору в движении с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения. Умение выполнять прыжки на скакалке во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Удочка»	24.11 29.11	
26-27	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев. Техника выполнения кувырка вперед. П/И «Запрещенное движение»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев, кувырка вперед. Знать правила и уметь играть в П/И «Запрещенное движение».	02.12 06.12	
28-29	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках,	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках,	09.12 13.12	

	согнув ноги перекаат в упор присев, кувырка назад. П/И «Запрещенное движение»		согнув ноги перекаат в упор присев, кувырка назад. Знать правила и уметь играть в П/И «Запрещенное движение».		
30-31	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения Мост из положения лежа на спине. Техника выполнения колесо. Кувырок назад. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения Техника выполнения Мост из положения лежа на спине, колесо. Знать правила выполнения чехарды.	16.12 20.12	
32-33	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Знать правила выполнения чехарды.	23.12 27.12	
34	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Закрепление Прохождение полосы препятствий с акробатическими гимнастическими комбинациями.	1	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации во время прохождения полосы препятствий.	10.01	
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)					
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота с переступанием вокруг носков. Техника выполнения ходьбы на лыжах.	1	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать	13.01	

			технику выполнения поворота с переступанием вокруг носков, ходьбы на лыжах.		
36-37	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без палок.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения скользящим шагом без палок.	17.01 20.01	
38-39	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	24.01 27.01	
40-41	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения ступающим шагом. Знать правила и уметь играть в П/И «Шире шаг».	31.01 03.02	
42-43	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения по кругу, чередуя	07.02 10.02	

			ступающий и скользящий шаг. Знать правила и уметь играть в П/И «Шире шаг».		
44-45	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Знать правила и уметь играть в П/И «У кого красивее снежинка».	14.02 17.02	
46-47	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающий шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения ступающий шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Знать правила и уметь играть в П/И «Слушай сигнал»	21.02 24.02	
48-49	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода	28.02 03.03	

			с палками. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки на лыжах»		
50-51	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника выполнения передвижения душажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения душажным ходом на скорость. Знать правила и уметь играть в П/И «Снежные снайперы».	07.03 10.03	
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	1	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь выполнять эстафеты на лыжах.	14.03	
4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)					
53	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. Знать правила и уметь играть в П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	17.03	
54-55	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег с переходом на шаг на дистанции 1 км во время тестирования.	28.03 04.04	
56-57	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения.	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Знать технику	07.04 11.04	

	Техника метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»		выполнения метания малого мяча стоя на месте на дальность. Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»		
58-59	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча стоя на месте на дальность во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»	14.04 18.04	
60-61	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Знать технику метания малого мяча стоя на месте в цель. Знать правила и уметь играть в П/И «Перестрелка»	21.04 25.04	
62-63	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча стоя на месте в цель. Знать правила и уметь играть в П/И «Перестрелка»	28.04 02.05	
64-65	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки с прыжками».	05.05 12.05	
66-67	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять прыжок в длину с места во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки с прыжками».	16.06 19.05	
68	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять	23.05	

