

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Основная общеобразовательная школа N 2”

Обсуждено на заседании городского методического объединения Протокол №1 от 25 .08.2020г	" Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	"Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г.
--	---	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре  
для учащихся 3 класса  
на 2020-2021 учебный год*

Разработала:  
Малова Любовь Владимировна,  
учитель физической культуры

г. Сасово  
2020 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Календарно- тематическое планирование

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 3 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015). В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 68 часов в год в 3 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класса М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса школы;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования **научатся**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Физическая культура»*

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Личностные результаты** для обучающихся 3 классов:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, ценностям народов России и народов мира.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного выполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся научится:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;
  - понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

### 3.Содержание курса

#### Знания о физической культуре

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 физкультурной 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

##### Гимнастика с основами акробатики

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.

##### Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

##### Подвижные игры

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», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		3
1	Базовая часть	30

	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	18
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

#### 4. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2	1	Высокий старт. Круговая эстафета Бег 2 мин		
3	1	Бег по дистанции, финиширование. Эстафета. Бег 2 мин		
4	1	Бег 30 м. «Салки». Бег 3 мин		
5	1	Прыжок в длину с места. «Салки» Бег 3 мин		
6	1	Прыжок в длину с разбега. Игра «Белые медведи» Бег 4 мин		
7	1	Метание мяча на дальность. Игра «Вызов номеров» Бег 4 мин		
8	1	Бег 1000м. Игра «Воробьи-вороны»		
9	1	Подтягивание на перекладине. «Воробьи-вороны»		
10	1	Игра «Точно в мишень»		
11	1	Метание мяча в вертикальную цель с 6 м «Метатели»		
12	1	Челночный бег 3х10 м Игра «Запрещенное движение»		
13	1	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»		
14	1	Наклон вперед из положения стоя. «Белые медведи»		
15	1	Передачи мяча в парах. Игра «Шишки-желуди-орехи»		
16	1	Ведение мяча в ходьбе. Эстафета		
17	1	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу»		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Лазание и перелезание по наклонной скамейке		

20	1	2-3 кувырка вперед слитно. Игра «Волна»		
21	1	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафета с лазанием и перелезанием		
22	1	Стойка на лопатка прогнувшись «Неудобный бросок»		
23	1	Из стойки на лопатках перекат вперед Игра «Запрещенное движение»		
24	1	Мост из положения лежа. «Конники-спортсмены»		
25	1	Шестиминутный бег		
26	1	Игра «Веселые задачи»		
27	1	Лазание по гимнастической стенке.эстафеты с элементами акробатики		
28	1	Висы и упоры. Игра «Космонавты»		
29	1	Наклон вперед сидя на полу Игра «Мышеловка»		
30	1	Эстафеты с элементами акробатики		
31	1	Гимнастическая полоса препятствий		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Повороты на месте.Круговая эстафета		
34	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
35	1	Игра «Куда укачишься за два хода» Передвижение до 1000 м.		

36	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
37	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
38	1	Спуск со склона низкой стойке Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1500м.		
39	1	Подъем ступающим шагом, спуск. Игра «Кто быстрее взойдет на горку» До 1500 м.		
40	1	Подъем на склон наискось, лесенкой «Прокатись через ворота» До 1500 м.		
41	1	Торможение плугом. Игра «Кто самый быстрый» До 2000 м.		
42	1	Игра «Спуск с поворотом» до 2000м.		
43	1	Игра «Гонки с выбыванием» До 2000м.		
44	1	Совершенствование изученных ходов До 2000 м.		
45	1	Совершенствование изученных подъемов, спусков. До 2000 м.		
46	1	Игра «Подними предмет» До 2000 м		
47	1	Прохождение дистанции 1 км на время		

48	1	Совершенствование передвижений на лыжах		
49	1	Лыжная эстафета		
50	1	Преодоление полосы препятствий на лыжах		
51	1	Прохождение дистанции 2 км без учета времени		
52	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми, легкой атлетикой.		
53	1	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану»		
54	1	Игра «Борьба за мяч»		
55	1	Ведение мяча, эстафета баскетболиста		
56	1	Игра «Не давай мяч водящему»		
57	1	Прыжок в высоту с прямого разбега «Салки»		
58	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета		
59	1	Метание в цель на расстоянии 6 м Игра «Точно в мишень»		
60	1	Метание мяча 150 г на дальность «Мяч соседу»		
61	1	Челночный бег 3x10 Эстафета		
62	1	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны и пятнашки»		
63	1	Многоскоки «Удочка»		
64	1	Игра «Прыгуны и пятнашки»		
64	1	Прыжки в длину с разбега		
66	1	Игра «Удочка прыжковая»		
67-68	2	Бег 1000 м		