

МБОУ « Санномыская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: на заседании МО учителей начальных классов <u>Скворцова О.В.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>27.08</u> 2021 г.	Согласовано: на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2021 г.	Утверждено: приказом директора школы <u>Н.В. Рекуновой</u> № <u>120</u> от <u>30.08</u> 2021 г.
--	--	--

Рабочая программа

по предмету
«физическая культура»
3 класс
(базовый уровень)

Скворцова Ольга
Васильевна
учитель
начальных классов

с. Санномыск
2021 г.

Программа соответствует учебнику «Физическая культура 1-4 кл.» для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях – 3 – е изд., - М.: Просвещение, 2013.

В данной рабочей программе на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, из расчёта 34 учебных недели – 102 часа в год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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, утренний 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.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укрепления здоровья; планировать и корректировать режима дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

2. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 22 часа

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 20 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: 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».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1 четверть – 27ч. Легкая атлетика(12 часов)		
1	Ходьба и бег	1
2	Ходьба и бег	1
3	Ходьба и бег	1
4	Ходьба и бег	1
5	Ходьба и бег	1
6	Прыжки	1
7	Прыжки	1
8	Прыжки	1
9	Метание мяча	1
10	Метание мяча	1
11	Метание мяча	1
12	Метание мяча	1
Кроссовая подготовка(14 ч)		
13	Бег по пересечённой местности	1
14	Бег по пересечённой местности	1
15	Бег по пересечённой местности	1
16	Бег по пересечённой местности	1
17	Бег по пересечённой местности	1
18	Бег по пересечённой местности	1
19	Бег по пересечённой местности	1
20	Бег по пересечённой местности	1
21	Бег по пересечённой местности	1
22	Бег по пересечённой местности	1
23	Бег по пересечённой местности	1
24	Бег по пересечённой местности	1
25	Бег по пересечённой местности	1
26	Бег по пересечённой местности	1
Гимнастика (18 ч)		
27	Акробатика. Строевые упражнения	1
2 четверть – 21 ч.		
28	Акробатика. Строевые упражнения	1
29	Акробатика. Строевые упражнения	1
30	Акробатика. Строевые упражнения	1
31	Акробатика. Строевые упражнения	1
32	Акробатика. Строевые упражнения	1
33	Акробатика. Строевые упражнения	1
34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Висы. Строевые упражнения	1
36	Висы. Строевые упражнения	1

37	Висы. Строевые упражнения	1
38	Висы. Строевые упражнения	1
39	Висы. Строевые упражнения	1
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
45	Подвижные игры	1
46	Подвижные игры	1
47	Подвижные игры	1
48	Подвижные игры	1
3 четверть – 30 ч.		
49	Подвижные игры	1
50	Подвижные игры	1
51	Подвижные игры	1
52	Подвижные игры	1
53	Подвижные игры	1
54	Подвижные игры	1
55	Подвижные игры	1
56	Подвижные игры	1
57	Подвижные игры	1
58	Подвижные игры	1
59	Подвижные игры	1
60	Подвижные игры	1
61	Подвижные игры	1
62	Подвижные игры	1
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)		
63	Подвижные игры на основе баскетбола	1
64	Подвижные игры на основе баскетбола	1
65	Подвижные игры на основе баскетбола	1
66	Подвижные игры на основе баскетбола	1
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1
Подвижные игры на основе волейбола – (12 ч)		
75	Подвижные игры на основе волейбола	1
76	Подвижные игры на основе волейбола	1
77	Подвижные игры на основе волейбола	1
78	Подвижные игры на основе волейбола	1
4 четверть – 24ч.		
79	Подвижные игры на основе волейбола	1
80	Подвижные игры на основе волейбола	1
81	Подвижные игры на основе волейбола	1
82	Подвижные игры на основе волейбола	1
83	Подвижные игры на основе волейбола	1
84	Подвижные игры на основе волейбола	1

85	Подвижные игры на основе волейбола	1
86	Подвижные игры на основе волейбола	1
Кроссовая подготовка (6 ч)		
87	Бег по пересечённой местности	1
88	Бег по пересечённой местности	1
89	Бег по пересечённой местности	1
90	Бег по пересечённой местности	1
91	Бег по пересечённой местности	1
92	Бег по пересечённой местности	1
Легкая атлетика(10 ч)		
93	Ходьба и бег	1
94	Ходьба и бег	1
95	Ходьба и бег	1
96	Ходьба и бег	1
97	Прыжки	1
98	Прыжки	1
99	Прыжки	1
100	Метание мяча	1
101	Метание мяча	1
102	Метание мяча	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022