

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова
Ивана Никонovichа с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский
Самарской области

Рассмотрена
на заседании м/о
учителей начальных классов
протокол № 5
от « 27 » 08 20 20 г
Руководитель м/о М.В. Мещеряков

Проверена
заместителем директора по
УВР на реализацию стандарта
в полном объеме
Образцова Л.В.
« 27 » 08 20 20 г

Утверждена
директором школы
Охрименко Н.И.
приказ № 48-09
« 31 » 08 20 20 г.



Рабочая программа по физической культуре 3 класс

Учитель: Рахмаева М.Ш.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного начального общего образования, примерной основной образовательной программы, на основе авторской программы по физической культуре: 1-4 классы / [Лях В. И.]. -, 2015 и концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности (УМК «Школа России»).

Учебный предмет «Физическая культура» в 3 классе, рассчитан на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад

вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений,

упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

Номер	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Легкая атлетика	10
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Коды элементов содержания (КЭС)	Дата
Легкая атлетика	Ходьба и бег. Организационно-методические указания	1		02.09
	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	3		4,7,9.09
	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60	1		11.09
	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		14.09
	Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ».	1		16.09
	Прыжки. Прыжок в длину на результат	1		18.09
	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		21.09
	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	2		23,25.09
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры«Вышибала», «Пятнашки»	2		28,30.09
	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами	2		2,5.10
	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета«Верёвочка под ногами».	3		7,9,12. 10
	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	2		14,16.10
	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	1		19.10

	«Пионербол» правила игры.	2		21,23.10
	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	2		2,6.11
	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	2		9,11.11
	Эстафеты с предметами.	2		13,16.11
Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1		18.11
	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	2		20,23.11
	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	2		25,17.11
	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1		30.11
	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	2		2,4.12
	Вис. Эстафеты.	2		7,9.12
	ОРУ с мячами. Эстафеты.	2		11,14.12
	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	3		16,18,21.12
	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	3		23,25.12; 11.01
Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1		13.01
	Техника торможения «плугом».	1		15.01
	Техника поворота переступанием с горы.	1		17.01
	Попеременно двухшажный ход с палками.	1		18.01
	Техника спуска, торможения	1		20.01
	Техника в подъем «елочкой».	1		22.01
	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1		25.01
	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	1		27.01
	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	5		29.01; 1,3,5,8.02
	Совершенствовать технику спуска и подъема.	2		10,12.02
	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	1		15.02
	На скорость эстафеты с этапом	2		17,19.02

	до 150м.			
	Совершенствовать технику спуска, торможения	1		22.02
	Попеременно двухшажный ход.	1		24.02
	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом	1		26.02
Подвижные игры на основе баскетбола	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	2		1,3.03
	Ведение мяча.	1		05.03
	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	3		8,10,12.03
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	4		15,17,19.03 2.04
	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	3		5,7,9.04
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	3		12,14,16.04
	Тактические действия в защите и нападении	1		19.04
	Ловля и передача мяча в квадрате.	2		21,23.04
	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	2		26,28.04
	Тактические действия в защите и нападении.	3		30.04 3,5.05
Легкая атлетика.	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	1		07.05
	Бег на скорость (30,60 м).	3		12,14,17.05
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		19,21.05
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1		24.05
	Метание набивного мяча.	2		27,28.05
	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		30.05

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова Ивана Никоновича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский Самарской области

Рассмотрена
на заседании м/о
Естественно-
математического цикла
протокол № _____
от «____» _____ 20____ г
Руководитель м/о _____
.

Проверена
заместителем директора по
УВР на реализацию
стандарта в полном объеме
_____ Образцова Л.В.
«____» _____ 20____ г

Утверждена
директором школы
_____ Охрименко Н.И.
приказ № _____
от «____» _____ 20____ г.

Рабочая программа
по физической культуре
3 класс

Учитель: Рахмаева М.Ш.

2020-2021 учебный год