

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Золотополенская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании МО нач.классов Протокол № <u>4</u> от <u>25.01</u> 2020г. Руководитель МО <u>Дроган А.М.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Беркетова Т.В.</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Золотополенская ОШ" <u>И.А. Даценко</u> Приказ № <u>239</u> от <u>28.08</u> 2020 г. 
---	---	---

Рабочая программа

по физической культуре
(предмет)
для 3-Б
(класс)
уровень базовый
(базовый, углубленный, профильный)

Срок реализации программы: 2020/2021 учебный год

Составитель: Ибрагимова Гульнара Ремзиевна

Ответственный за реализацию программы

учитель начальных классов: Ибрагимова Гульнара Ремзиевна

с. Золотое Поле
2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), авторской программы В. И. Лях «Физическая культура: 1-4 классы» (учебно-методический комплект «Школа России»).

Для реализации рабочей программы используется учебник Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели), с учетом тем не реализованных в 2019-2020 учебном году.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты **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.

Ученик будет:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и 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 понятии «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.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 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;
- 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 сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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 кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

В результате освоения программного материала ученик получит знания.

«Знания о физической культуре» (4 часа) — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

«Гимнастика с элементами акробатики» (29 часов)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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. 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне: построения и перестроения; общеразвивающие упражнения с предметами и без; упражнения в лазанье и равновесии; простейшие акробатические упражнения; упражнения на гимнастических снарядах.

«Легкая атлетика» (24 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги: бег, прыжки, метание.

Кросс – бег по пересеченной местности.

«Подвижные и спортивные игры» (45 часов)

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

«Подвижные игры с элементами баскетбола»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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 на материале футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ темы	Название раздела	Общее	Нереализованные темы в 2019-2020 уч.г.	Количество часов			
				По учебным материалам			
				1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	4	-	2	1	-	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	29	-	4	19	2	4
3.	Легкая атлетика	24	2	10	-	6	6
4.	Подвижные и спортивные игры	45	1	7	3	21	13
	Итого:	102 ч	3	23	23	29	24

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема раздела темы уроков	Количество часов
	П	Ф		
Нереализованные темы программы за 2019-2020 учебный год				
Тема раздела: Легкая атлетика, подвижные игры (3 ч.)				
1	02.09		Метания малого мяча.	1
2	04.09		Бег на 30 м, 3х10 м, на 1000 м	1
3	07.09		Подвижные игры с мячом.	1
Тема раздела: Легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика (23 ч.)				
4	09.09		Вводный инструктаж. По мерам безопасности по предмету «Физическая культура». Организационно-методические требования.	1
5	11.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
6	14.09		Техника челночного бега	1
7	16.09		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
8	18.09		Способы метания мешочка(мяча) на дальность	1
9	21.09		Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	1
10	23.09		Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
11	25.09		Спортивная игра «Футбол»	1
12	28.09		Прыжок в длину с разбега	1
13	30.09		Прыжок в длину с разбега на результат	1
14	02.10		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
15	05.10		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1

16	07.10		Тестирование метания малого мяча на точность	1
17	09.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
18	12.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
19	14.10		Тестирование прыжка в длину с места	1
20	16.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
21	19.10		Тестирование виса на время	1
22	21.10		Подвижная игра «Перестрелка»	1
23	23.10		Футбольные упражнения	1
24	26.10		Футбольные упражнения в парах	1
25	28.10		Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
26	30.10		Подвижная игра «Осада города»	1
Тема раздела: Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры (23 ч.)				
27	09.11		Броски и ловля мяча в парах	1
28	11.11		Закаливание	1
29	13.11		Ведение мяча	1
30	16.11		Подвижные игры	1
31	18.11		Инструктаж по ТБ во время выполнения гимнастических упражнений. Кувырок вперед	1
32	20.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
33	23.11		Варианты выполнения кувырка вперед	1
34	25.11		Кувырок назад	1
35	27.11		Кувырки	1
36	30.11		Круговая тренировка	1

37	02.12		Стойка на голове	1
38	04.12		Стойка на руках	1
39	07.12		Круговая тренировка	1
40	09.12		Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	1
41	11.12		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
42	14.12		Прыжки в скакалку	1
43	16.12		Прыжки в скакалку в тройках	1
44	18.12		Лазанье по канату в три приема	1
45	21.12		Круговая тренировка	1
46	23.12		Упражнения на гимнастическом бревне	1
47	25.12		Упражнения на гимнастическом стойках	1
48	28.12		Круговая тренировка	1
49	30.12		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
Тема раздела: Подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика (29 ч.)				
50	11.01		Варианты вращения обруча	1
51	13.01		Круговая тренировка	1
52	15.01		Инструктаж по ТБ во время проведения спортивных игр. Баскетбол. Ловля мяча на месте	1
53	18.01		Бросок мяча снизу на месте	1
54	20.01		Передача мяча снизу на месте	1
55	22.01		Бросок мяча в цель	1
56	25.01		Ведение мяча на месте	1
57	27.01		Эстафеты с мячами «Мяч в обруч»	1
58	29.01		Броски и ловля мяча в парах	1

59	01.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
60	03.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
61	05.02		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
62	08.02		Волейбол. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками	1
63	10.02		Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы	1
64	12.02		Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху)	1
65	15.02		Передача мяча в парах, на месте	1
66	17.02		Броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками)	1
67	19.02		Подвижная игра «Пионербол»	1
68	22.02		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
69	24.02		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
70	26.02		Инструктаж по ТБ во время проведения занятий по легкой атлетике. Преодоление полосы препятствий	1
71	01.03		Усложнённая полоса препятствий	1
72	03.03		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	05.03		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
74	10.03		Прыжок в высоту спиной вперёд	1
75	12.03		Прыжок на мячах- хобах	1
76	15.03		Эстафеты с мячом	1
77	17.03		Упражнения и подвижные игры с мячом	1
78	19.03		Броски мяча через волейбольную сетку	1
Тема раздела: Подвижные и спортивные игры, легкая атлетика (24 ч.)				
79	29.03		Подвижная игра «Пионербол»	1
80	31.03		Волейбол как вид спорта	1

81	02.04		Подготовка к волейболу	1
82	05.04		Контрольный урок по волейболу	1
83	07.04		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
84	09.04		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
85	12.04		Бросок набивного мяча правой и левой рукой	1
86	14.04		Тестирование виса на время	1
87	16.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	19.04		Тестирование прыжка в длину с места	1
89	21.04		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	23.04		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	26.04		Знакомство с баскетболом	1
92	28.04		Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	30.04		Спортивная игры «Баскетбол»	1
94	05.05		Беговые упражнения	1
95	07.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	12.05		Тестирование челночного бега 3x10м	1
97	14.05		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98	17.05		Спортивная игра «Футбол»	1
99	19.05		Подвижная игра «Флаг на башне»	1
100	21.05		Бег на 1000 м	1
101	24.05		Спортивные игры	1
102			Подвижные и спортивные игры	1

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов
ЦИФРАМИ (ПРОПИСЬЮ)

Должность Врио директора

Подпись И.А. Давыденко

28.08 2020 г. М.П.

