

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протоколом № 1 от
28.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3

Приказ № 103/1 от 28 августа 2020 года



Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
для учащихся 3-го класса на 2020/2021 учебный год

Составитель: Балдина С.С., учитель начальных классов

с.Б. Сорокино
2020 год

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе

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.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре в 3-м классе.

К концу обучения в 3 классе обучающийся **научится:**

- называть, описывать и раскрывать роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- понимать значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня, значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- осознавать связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорнодвигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, проводить профилактику травматизма;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
 - измерять собственные массу и длину тела, показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, равновесие, гибкость), в том числе показатели подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Получит возможность научиться:

- 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (6 часов) Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека.

Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни (3 часа) Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа) Простейшие навыки контроля самочувствия.

Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы.

Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов) Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнение для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнение для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность (84 часа) *Легкая атлетика (29 часов).*

Строевые упражнения и строевые приемы.

Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов).

Строевые упражнения и строевые приемы.

Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка (12 часов).

Выполнять передвижение по ровной местности (ступаящим шагом с палками и без палок, скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные игры (28 часов).

Строевые упражнения и строевые приемы.

Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении (футбол, волейбол, баскетбол).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

«ГТО» (возрастная группа от 9 до 10 лет)

-Бег на 60 м

-Бег на 1 км

- подтягивание из виса на высокой перекладине

- подтягивание из виса на низкой перекладине

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- метание малого мяча на дальность

Тематическое планирование

Наименование разделов программы. Кол – во часов	Номер урока	Тема уроков
Знания о физической культуре (6 часов)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. История физической культуры. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.
	2	Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.
	3	Физическая культура Древнего Китая, Японии.
	4	Физическая культура Индии. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных вфск «гто»
	5	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных вфск «гто»

	6	Основные двигательные качества человека. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных вфск «ГТО»
Организация здорового образа жизни (3 часа)	7	Правильное питание
	8	Правильное питание
	9	Правила личной гигиены.
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа)	10	Измерение длины тела
	11	Измерение массы тела
	12	Оценка основных двигательных качеств.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)	13	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток
	14	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток
	15	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
	16	Упражнения для профилактики нарушений зрения
	17	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
	18	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Спортивно-оздоровительная деятельность (84 часа)	19	Занимаемся бегом. Как нужно правильно бежать.
	20	Беговые упражнения на короткие дистанции
	21	Беговые упражнения на короткие дистанции
	22	Бег на короткие дистанции (10 м)
	23	Бег с равномерной скоростью
	24	Бег на короткие дистанции (60 м). ГТО
	25	Бег с изменением направления
	26	Бег на выносливость (до 1 км). ГТО
	27	Бег с высоким подниманием бедра
	28	Высокий, низкий старт
	29	Бег с ускорением
	30	Бег с равномерной скоростью
	31	Челночный бег (3x10)

	32	Метание малого мяча. Способы держания мяча
	33	Метание малого мяча на дальность
	34	Метание малого мяча. Фазы метания мяча
	35	Метание малого мяча на дальность ГТО
	36	Прыгаем. Прыжковые упражнения
	37	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке
	38	Освоение техники прыжка в длину с места
	39	Прыжок в длину с места (ГТО). Способы безопасного поведения на уроке.
	40	Освоение техники прыжка в высоту способом "перешагивание"
	41	Прыжок в высоту способом "перешагивание"
	42	Прыжок в высоту способом "перешагивание"
	43	Развитие силы. Подтягивание
	44	Развитие силы. Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. ГТО
	45	Метание набивного мяча
	46	Метание набивного мяча
	47	Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания) Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения
	48	Строевые упражнения и приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны)
	49	Строевые упражнения и приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны)
	50	Строевые упражнения
	51	Строевые упражнения
	52	Лазание по гимнастической стенке разными способами
	53	Лазание по гимнастической стенке разными способами
	54	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатическая комбинация
	55	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение

	команд). Акробатическая комбинация
56	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины)
57	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины)
58	Ползание по-пластунски
59	Ползание по-пластунски
60	Кувырок вперёд
61	Перекат назад. Стойка на лопатках
62	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.
63	Правила хранения лыж.
64	Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками
65	Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками
66	Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
67	Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
68	Передвижение по ровной местности скользящим шагом.
69	Передвижение по ровной местности скользящим шагом
70	Спуски с пологих склонов.
71	Подъём на пологий склон способом «лесенкой»
72	Торможение «плугом»
73	Зачётный урок
74	Ловля и передача мяча на месте. Игры "Пятнашки", "Гонка мячей"
75	Ловля и передача мяча на месте. "Игра "Не давай мяч водящему"
76	Ведение мяча на месте, Игра "Пятнашки"
77	Ведение мяча с изменением направления. Игра "Подвижная цель"
78	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.
79	Бросок мяча в щит. Игра "Мяч соседу"
80	Бросок мяча в кольцо. Эстафета "передача мячей в колоннах"
81	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола "Два капитана"
82	Ловля и передача мяча на месте. Игра "Перестрелка"

83	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча)
84	Ловля и передача мяча на месте. Игра "не давай мяч водящему"
85	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола "Два капитана"
86	Бросок мяча в щит. Игра "Мяч соседу"
87	Ведение мяча с изменением направления. Игра "Подвижная цель"
88	Ловля и передача мяча на месте
89	Упражнение "Догони мяч". Игра "Перестрелка"
90	Эстафета "Передача мяча в колоннах"
91	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра "Мяч соседу"
92	ОРУ в движении. Игры "Пустое место", "Белые медведи". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
93	ОРУ. Игры: "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
94	ОРУ. Игры: "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
95	Эстафета "Передача мяча в колоннах"
96	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал-садись". Развитие координационных способностей
97	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал-садись". Развитие координационных способностей
98	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу"
99	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу"
100	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с

		изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	101	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	102	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей