

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МАОУ Сорокинской
СОШ №3/Филиала МАОУ
Сорокинской СОШ №2
протокол № 1
от « 28 » 08. 2020г.

Утверждено
директором
Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальниковой
Приказ № 2
от 20 20 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 3 класса
на 2020 / 2021 уч. г.

Составитель:
Новосельцева Т.А., учитель
начальных классов

с. Б.Сорокино

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств, представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;

- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;
- 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;
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

-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;
- 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

Раздел учебного предмета, кол-во часов	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.
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. Способы передвижения человека.

	Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
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)	<i>Легкая атлетика (29 часов).</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Гимнастика с основами акробатики (15 часов).</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика. <i>Лыжная подготовка(12 часов).</i> Выполнять передвижение по ровной местности(ступающим 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. <i>Подвижные и спортивные игры (28 часов).</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема урока	
1	Знания о физической культуре	Вводный инструктаж по технике безопасности. История физической культуры. Связь	1

		физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	
		Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	2
		Физическая культура Древнего Китая, Японии.	3
		Физическая культура Индии.	4
		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	5
		Основные двигательные качества человека.	6
2	Организация здорового образа жизни	Правильное питание	7
		Правильное питание	8
		Правила личной гигиены.	9
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение длины тела	10
		Измерение массы тела	11
		Оценка основных двигательных качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	12
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток	13

		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток	14
		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	15
		Упражнения для профилактики нарушений зрения	16
		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	17
		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	18
5	Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика	Занимаемся бегом. Как нужно правильно бежать.	19
		Беговые упражнения на короткие дистанции	20
		Беговые упражнения на короткие дистанции	21
		Бег на короткие дистанции (30 м). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	22
		Бег с равномерной скоростью	23
		Бег на короткие дистанции (60 м).	24
		Бег с изменением направления	25
		Бег на выносливость (до 1 км)	26

	Бег с высоким подниманием бедра	27
	Высокий, низкий старт. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	28
	Бег с ускорением	29
	Бег с равномерной скоростью	30
	Челночный бег (3x10). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	31
	Метание малого мяча. Способы держания мяча	32
	Метание малого мяча на дальность	33
	Метание малого мяча. Фазы метания мяча	34
	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	35
	Прыгаем. Прыжковые упражнения	36
	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке	37
	Освоение техники прыжка в длину с места	38
	Прыжок в длину с места (Тестирование) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Способы безопасного поведения на уроке.	39
	Освоение техники прыжка в высоту способом "перешагивание"	40

		Прыжок в высоту способом "перешагивание"	41
		Прыжок в высоту способом "перешагивание"	42
		Развитие силы. Подтягивание	43
		Развитие силы. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в подтягивании из вися на перекладине.	44
		Метание набивного мяча	45
		Метание набивного мяча	46
		Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания)	47
6	Гимнастика с основами акробатики	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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) наклон вперед из положения стоя.	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 попластунски	59
		Ползание попластунски	60
		Кувырок вперёд	61
		Перекат назад. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	62
		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасность на дорогах.	63
7	Лыжная подгровка	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
8	Подвижные и спортивные игры	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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	94
	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	95
	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	96

		кординационных способностей	
		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"	97
		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"	98
		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	99
		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	100
		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Кто быстрее". Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	101
		Подвижные игры с прыжками и бегом. Эстафетные игры. Безопасность на дорогах.	102