

Ростовская область, Октябрьский район, п. Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 68
приказ от 31 августа № 87
_____ Верзакова Л.М.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 3 класс

Количество часов: - 102

УМК: «Перспективная начальная школа»

Учитель: Журавлева Алла Викторовна _____

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

3 класс

Личностными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе являются:

- 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.

Метапредметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- 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.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- 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).

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура»

обучающиеся научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться:

- планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела **«Здоровый образ жизни»**

обучающиеся научатся:

- перечислять правила составления режима дня;
- составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;
- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать и объяснять механизмы закаливания;
- организовать самостоятельное закаливание организма;
- перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела **«Основы анатомии человека»**

обучающиеся научатся:

- обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться

- проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела **«Спорт»**

обучающиеся научатся

- узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;
- объяснить роль участников спортивной тренировки;
- перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела **«История физической культуры.**

Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «*Физическая культура*» обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться:

- лазать по канату (3 метра);
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3 класс (102 часа)

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2. Здоровый образ жизни

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3. Начальные основы анатомии человека

Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4. Спорт Спортивные эстафеты.

Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5. История физической культуры и Олимпийское образование

История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

6. Строевые упражнения

Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

7. Общеразвивающие физические упражнения

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

8. Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

9. Метания теннисного мяча на дальность и точность

10. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

11. Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

12. Прыжок через гимнастического козла.

13. Подвижные игры

разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и

силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

14. Спортивные игры 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. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх.

Упражнения для обучения подачам.

3. Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
3 класс

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	28
3	Кроссовая подготовка	6
4	Подвижные и спортивные игры	9
5	Подвижные и спортивные игры	20
6	Гимнастика с элементами акробатики	32
7	Всего	99

4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
3 класс

№ п/п	Дата	наименование раздела программы, тема урока	кол-во часов
		Знания о физической культуре	1
1	1.09.2020	Организационно методические требования и техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		Легкая атлетика	14
2	4.09.2020	Т/Б Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	7.09.2020	Техника челночного бега	1
4	8.09.2020	Тестирование челночного бега 3 х 10м	1
5	11.09.2020	Т/Б Тестирование прыжка в длину с места	1
6	14.09.2020	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
7	15.09.2020	Т/Б Прыжок в длину с разбега	1
8	18.09.2020	Прыжки в длину с разбега на результат	1
9	21.09.2020	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине	1
10	22.09.2020	Т/Б Метание малого мяча	1
11	25.09.2020	Способы метания мяча на дальность	1
12	28.09.2020	Тестирование метания мяча на дальность	1
13	29.09.2020	Т/Б. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
14	2.10.2020	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
15	5.10.2020	Т/Б. Бег на 1000 м	1
		Кроссовая подготовка	6
16	6.10.2020	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м).	1
17	9.10.2020	Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м) .	1
18	12.10.2020	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1
19	13.10.2020	Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1
20	16.10.2020	Равномерный бег (8 мин).Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба – 100 м).	1
21	19.10.2020	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»	1
		Подвижные и спортивные игры	6
22	20.10.2020	Т/Б. Спортивная игра «Футбол»	1
23	23.10.2020	Спортивная игра «Футбол»	1
24	1.11.2020	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
25	2.11.2020	Подвижная игра «Осада города»	1
26	6.11.2020	Футбольные упражнения	1
27	9.11.2020	Футбольные упражнения в парах	1

№п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
		Знания о физической культуре	1
28	10.11.2020	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
		Подвижные и спортивные игры	20
29	13.11.2020	Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка»	1
30	16.11.2020	Эстафеты с мячом	1
31	17.11.2020	Подвижные игры	1
32	20.11.2020	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Подвижная цель»	1
33	23.11.2020	Броски мяча через волейбольную сетку	1
34	24.11.2020	Подвижная игра «Пионербол»	1
35	27.11.2020	Волейбол как вид спорта	1
36	30.11.2020	Элементы волейбола	1
37	1.12.2020	Элементы волейбола	1
38	4.12.2020	Подвижная игра «Пионербол»	1
39	7.12.2020	Знакомство с баскетболом	1
40	8.12.2020	Броски и ловля мяча в парах	1
41	11.12.2020	Подвижные игры на основе баскетбола «Передал-садись»	1
42	14.12.2020	Ловля и передача мяча в движении	1
43	15.12.2020	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1
44	18.12.2020	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1
45	21.12.2020	Броски в цель (цели)	1
46	22.12.2020	Спортивная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам	1
47	25.12.2020	Подвижная игра на основе баскетбола «Борьба за мяч»	1
48	11.01.2021	Подвижные и спортивные игры	1
		Знания о физической культуре	1
49	12.01.2021	Олимпийские игры	1
		Гимнастика с элементами акробатики	29
50	15.01.2021	Т/Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1
51	18.01.2021	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
52	19.01.2021	Варианты выполнения кувырка вперед	1
53	22.01.2021	Кувырок назад	1
54	25.01.2021	Кувырки вперед и назад	1
55	26.01.2021	Круговая тренировка	1
56	29.01.2021	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1
57	1.02.2021	Круговая тренировка	1
58	2.02.2021	Стойка на голове	1
59	5.02.2021	Стойка на руках	1
60	8.02.2021	Стойка на руках	1
61	9.02.2021	Круговая тренировка	1
62	12.02.2021	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
63	15.02.2021	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
64	16.02.2021	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
65	19.02.2021	Лазанье и пере-лезание по гимнастической стенке	
66	22.02.2021	Прыжки в скакалку	1
67	26.02.2021	Прыжки в скакалку в тройках	1
68	1.03.2021	Лазанье по канату в три приема	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
69	2.03.2021	Лазанье по канату в три приема	1
70	5.03.2021	Круговая тренировка	1
71	9.03.2021	Тестирование виса на время	1
72	12.03.2021	Упражнения на гимнастическом бревне	1
73	15.03.2021	Круговая тренировка	1
74	16.03.2021	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
75	19.03.2021	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
76	29.03.2021	Варианты вращения обруча	1
77	30.03.2021	Круговая тренировка	1
78	2.04.2021	Разновидности висов	1
		Знания о физической культуре	1
79	5.04.2021	Закаливание	1
		Подвижные и спортивные игры	3
80	6.04.2021	Спортивная игра «Футбол»	1
81	9.04.2021	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
82	12.04.2021	Подвижные игры	1
		Кроссовая подготовка	6
83	13.04.2021	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м).	1
84	16.04.2021	Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м) .	1
85	19.04.2021	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1
86	20.04.2021	Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1
87	23.04.2021	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба – 100 м).	1
88	26.04.2021	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега.	1
		Легкая атлетика	14
89	27.04.2021	Полоса препятствий	1
90	30.04.2021	Усложненная полоса препятствий	1
91	4.05.2021	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
92	7.05.2021	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
93	11.05.2021	Метания малого мяча на точность	1
94	14.05.2021	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1
95	17.05.2021	Беговые упражнения	1
96	18.05.2021	Прыжки в длину с разбега на результат	1
97	21.05.2021	Тестир. подтягивания на низкой перекладине	1
98	24.05.2021	Прыжки в длину с места.	1
99	25.05.2021	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования МБОУ СОШ №68 и годовому календарному учебному графику на 2020-2021 учебный год рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год и производственным календарем на 2020, 2021годы, скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 3 часа.

протокол заседания
методического объединения

от _____ 2020 № _____

_____ Бисерова В.В.
подпись ФИО

Заместитель директора по УВР

подпись Чупрова О.А
ФИО

дата