

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 31.08.2020 № 284  
Л. Н. Острикова



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 3-А класс

Количество часов: 100 часа

УМК: Школа России. Лях В.И.2020 г.

Учитель: Адамова Елена Александровна  
(ФИО учителя)

  
(подпись)

## 1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится не более 102 часов из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней: 23.02.2021г. – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура, и количество данных часов составит– 100ч.;

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 3 класс

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою,
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (хладнокровие, сдержанность, рассудительность);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- видение красоты движений выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

#### **Предметные результаты:**

- овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость)
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС, и её регулирование во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 3 класс

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Кроссовая подготовка**

#### **Подвижные игры)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*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: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

№	Разделы и темы	Количество часов
		(уроков)
		Класс
		3
	<b>Базовая часть</b>	81
1	Основы знаний о физической культуре Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – кроссовая подготовка – подвижные игры	В процессе урока  18 21 42 7
	<b>Вариативная часть</b> Подвижные игры с элементами баскетбола	13
	<b>Итого</b>	100ч.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	01.09	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
<b>2</b>	02.09	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	<b>1</b>
<b>3</b>	03.09	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	<b>1</b>
<b>4</b>	08.09	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	<b>1</b>
<b>5-6</b>	09.09 10.09	Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	<b>2</b>
<b>7-8</b>	15.09 16.09	Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».	<b>2</b>
<b>9-10</b>	17.09 22.09	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>2</b>
<b>11-12</b>	23.09 24.09	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	<b>2</b>
<b>13-14</b>	29.09 30.09	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	<b>2</b>
<b>15-16</b>	01.10 06.10	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.	<b>2</b>
<b>17-18</b>	07.10 08.10	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	<b>2</b>
<b>19-20</b>	13.10 14.10	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>2</b>
<b>21-22</b>	15.10 20.10	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>2</b>
<b>23-24</b>	21.10 22.10	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>2</b>
<b>25-26</b>	05.11 10.11	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>2</b>
<b>27-28</b>	11.11 12.11	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>2</b>


<b>29-30</b>	17.11 18.11	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>2</b>
<b>31-33</b>	19.11 24.11 25.11	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>3</b>
<b>34-35</b>	26.11 01.12	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>2</b>
<b>36-37</b>	02.12 03.12	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<b>2</b>
<b>38-39</b>	08.12 09.12	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>2</b>
<b>40-41</b>	10.12 15.12	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>42-43</b>	16.12 17.12	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>44-45</b>	22.12 23.12	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>46-47</b>	24.12 12.01	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>2</b>
<b>48</b>	13.01	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>1</b>


<b>49-50</b>	14.01 19.01	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	<b>2</b>
<b>51-52</b>	20.01 21.01	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	<b>2</b>
<b>53-54</b>	26.01 27.01	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>55-56</b>	28.01 02.02	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>57-58</b>	03.02 04.02	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>59</b>	09.02	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>60-61</b>	10.02 11.02	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	<b>2</b>
<b>62-63</b>	16.02 17.02	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>64-65</b>	18.02 24.02	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>66-67</b>	25.02 02.03	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>68-69</b>	03.03 04.03	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>70-71</b>	09.03 10.03	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>72-73</b>	11.03 16.03	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
<b>74-75</b>	17.03 18.03	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра	<b>2</b>

		«Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	
<b>76-77</b>	30.03 31.03	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<b>2</b>
<b>78-79</b>	01.04 06.04	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	<b>2</b>
<b>80-81</b>	07.04 08.04	Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>82-83</b>	13.04 14.04	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>84-85</b>	15.04 20.04	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>86-87</b>	21.04 22.04	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>88-89</b>	27.04 28.04	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>90-91</b>	29.04 04.05	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>92-94</b>	05.05 06.05 11.05	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч- среднему». Развитие координационных способностей.	<b>3</b>
<b>95</b>	12.05	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>96</b>	13.05	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>97-98</b>	18.05 19.05	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Мяч- среднему». Развитие координационных способностей.	<b>2</b>
<b>99</b>	20.05	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>100</b>	25.05	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	<b>1</b>



РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО

  
Адамова Е.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Жмурина О.А.  
подпись Ф.И.О.

31.08.2020  
дата

## **Лист корректировки рабочей программы**