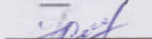



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 СТ. АЛЕКСАНДРОВСКОЙ»
МАЙСКОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 25 . 08. 2020 г.
 Страхова Н.В.

СОГЛАСОВАНА
методист
по учебно-методической работе

Склярова М.Н.
от 26 . 08. 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МКОУ « СОШ № 9
ст. Александровской»
от 28 . 08. 2020 г. № 189-10

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса
на 2020 - 2021 учебный год**

Программу разработала
учитель начальных классов
Вдовыдченко Н.В.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной программы начального общего образования по физической культуре, на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России»

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели и задачи изучения предмета «Физическая культура».

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих *целей*:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ развитие координационных способностей;
- ✓ формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ✓ обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

1.1 Место учебного предмета в учебном плане

1.2

Согласно базисного учебного плана школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3-м классе отводится 2 часа в неделю, таким образом, составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 2 часа в неделю, 68 часов в год (при 34 учебных неделях).

1.2 Описание учебно-методического комплекта

Учебно-методический комплект для обучающего:

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019г

Учебно-методический комплект для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

2. Поурочные разработки по физической культуре 3 класс. А. Ю. Патрикеев. Москва: «ВАКО»,2019.

3. Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

4. Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5. Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Формы организации учебной деятельности.

- классно-урочная (изучение нового, практикум, контроль, дополнительная работа, уроки-зачеты, уроки — защиты творческих заданий);
- индивидуальная и индивидуализированная. Позволяют регулировать темп продвижения в обучении каждого школьника соответственно его способностям;
- групповая работа. Возможна работа групп учащихся по индивидуальным заданиям. Предварительно учитель формирует блоки объектов или общий блок, на основании демонстрации которого происходит обсуждение в группах общей проблемы, либо при наличии компьютерного класса, обсуждение мини-задач, которые являются составной частью общей учебной задачи;
- внеклассная работа, исследовательская работа;
- самостоятельная работа учащихся по изучению нового материала, отработке учебных навыков и навыков практического применения приобретенных знаний, выполнение индивидуальных заданий творческого характера.

3. Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	2
2	Легкая атлетика	20
3	Подвижные игры на основе футбола	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Подвижные игры на основе волейбола	10
6	Подвижные игры на основе баскетбола	8
7	Кроссовая подготовка	9
	Итого	68

Календарно - тематический план

№	Тема урока	Дата	
		План	Факт
Знание о физической культуре-2 часа			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	03.09	
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	07.09	
Легкая атлетика – 10 часов			
3	Т/Б на уроках легкой атлетики. Техника челночного бега	10.09	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	14.09	
5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	17.09	
6	Способы метания мяча на дальность	21.09	
7	Тестирование метания мяча на дальность	24.09	
8	Прыжок в длину с разбега	28.09	
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	01.10	
10	Тестирование прыжка в длину с места	05.10	
11	Тестирование метания малого мяча на точность	08.10	
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	12.10	
Подвижные игры на основе футбола - 9 часов			
13	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Футбольные упражнения	15.10	
14	Футбольные упражнения в парах	19.10	
15	Эстафеты с мячом. Подвижные игры на основе футбола	22.10	
16	Пас и его значение для спортивных игр с мячом Спортивная игра «Футбол»	26.10	
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах	29.10	
18	Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча футбола	09.11	
19	Спортивная игра «Футбол»	12.11	
20	Подвижная игра «Борьба за мяч».	16.11	
21	Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол»	19.11	
Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов			
22	Т/б на уроках гимнастики Группировки и перекаты.	23.11	
23	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Стойка на лопатках	26.11	
24	Кувырок вперед. Упражнение в равновесии.	30.11	
25	Кувырок назад. Упражнения в висах и упорах.	03.12	

26	Тестирование вися на время. Игра «Волк во рву»,	07.12	
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки на скакалке	10.12	
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	14.12	
29	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	17.12	
30	Прыжки в скакалку в тройках.	21.12	
31	Варианты вращения обруча. Круговая тренировка	24.12	
Подвижные игры на основе волейбола- 10 часов			
32	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Подвижная игра «Пионербол»	27.12	
33	Подвижная игра «Пионербол»	11.01	
34	Эстафеты с мячом. Подвижные игры	14.01	
35	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу	18.01	
36	Броски мяча через волейбольную сетку	21.01	
37	Подготовка к волейболу	25.01	
38	Подвижные игры на основе волейбол	28.01	
39	Подвижные игры на основе волейбол	01.02	
40	Контрольный урок по волейболу	04.02	
41	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой	08.02	
Подвижные игры на основе баскетбола - 8 часов			
42	Знакомство с баскетболом. Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу	11.02	
43	Подвижные игры на основе баскетбола	15.02	
44	Подвижные игры на основе баскетбола	18.02	
45	Эстафеты с мячом. Подвижные игры	22.02	
46	Спортивная игра «Баскетбол». Беговые упражнения	25.02	
47	Спортивная игра «Баскетбол». Беговые упражнения	01.03	
48	Урок-игра, соревнование. Игры с метанием и ведением мяча	04.03	
49	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов	08.03	
Кроссовая подготовка – 9 часов			
50	Т/б на уроках кроссовой подготовки. Влияние бега на здоровье..	11.03	
51	Выносливость, ее развитие. Бег на выносливость. Полоса препятствий	15.03	
52	Беговые упражнения. Бег с измен. заданием частоты шага.	18.03	
53	Бег с изменением направления. Многократные прыжки.	01.04	
54	Чередование бега и ходьбы. Бег на 1000 м	05.04	
55	Челночный бег 3х10м. Игры и эстафеты с мячами	08.04	
56	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	12.04	
57	Бег 30 м с высокого старта. Игры и эстафеты с мячами	15.04	
58	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	19.04	
Легкая атлетика – 10 часов			
59	Т/б при прыжках в длину с/р. Прыжки по разметкам.	22.04	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	26.04	
61	Тестирование прыжка в длину с места	29.04	
62	Тестирование наклона вперед из положения стоя	03.05	
63	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подтягивание на перекладине.	06.05	
64	Т/Б при метании. Метание на дальность с места.	10.05	
65	Тестирование метания малого мяча на точность	13.05	
66	Высокий старт. Бег с высокого старта. Игры с бегом	17.05	
67	Нормы ГТО	20.05	
68	Подведение итогов за год	24.05	
Итого-68 часов			