

Александровский муниципальный район Ставропольского края
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
356312, с. Круглолесское, ул. Комсомольская, 10
тел.: 8 (86557)3-71-74 e-mail: alexandroo_s5@mail.ru
ОГРН 1022600508347, ИНН 2601008287, ОКПО 51973388

«Согласовано»
Руководитель ШМО
предметной «искусство,
технология, физическая
культура» _____
Стрельникова Л.А.
Протокол №1
от 28.08.2020 г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР МОУ СОШ №5

К.Г. Голова
от 28.08.2020 г

«Утверждаю»
И.о. директора МОУ СОШ № 5

С.В. Чернов
Приказ № 84 от 28.08.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физической культуре» для 3 классов
(I ступень, начального общего образования)
наименование учебного предмета, класс, ступень, уровень общего образования

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Ф.И.О. учителя: Омаров Шамиль Сулейманович
Количество часов всего — 102 ч.
В неделю — 3 ч.

В соответствии с Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ» (Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации, п. 6; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе, п.9; статья 12. Образовательные программы, статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ) с Государственным стандартом образования по физической культуре разработана рабочая программа по физической культуре в 3-х классах.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

Преподавание курса физической культуры в 3 классах ведется на основе государственной программы по физической культуре, автор В.И. Лях, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и компонентом Государственного стандарта начального общего образования.

Программа курса «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю (3 класс – 102 часа).

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа по физической культуре предусматривает достижение следующих **задач**:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Программа составлена с учетом обязательного минимума содержания образования и на основе требований, предъявляемых к уровню подготовки учащихся 3 класса.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья;
- измерение индивидуальных показателей физического развития;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Метапредметные

- характеристика явления, действия и поступков, их объективная оценка;
- обнаружение ошибок, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности и организация отдыха;
- анализ и оценка результатов собственного труда;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- управление эмоциями при общении;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (6 часов)	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры</p> <p>Пас и его значение для спортивных игр с мячом</p> <p>Закаливание</p> <p>Волейбол как вид спорта</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
Гимнастика с основами акробатики (31 час)	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя</p> <p>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30</p> <p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</p> <p>Тестирование виса на время</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>Кувырок вперед с разбега и через препятствие</p> <p>Варианты выполнения кувырка вперед</p> <p>Кувырок назад</p> <p>Кувырки</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Стойка на голове</p> <p>Стойка на руках</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универс. умения по взаимодействию в парах и группах при разучив. и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила т.б. при</p>

	<p>Круговая тренировка Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в тройках Лазанье по канату в три приема Круговая тренировка Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических кольцах Круговая тренировка Лазанье по наклонной гимнастической скамейке Варианты вращения обруча Круговая тренировка Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Подъема туловища из положения лежа за 30 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30</p>	<p>выполнении прыжковых упражнений</p>
<p>Легкая атлетика (30 часов)</p>	<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3 x 10м Способы метания мешочка (мяча) на дальность Тестирование метания мешочка на дальность Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с разбега на результат Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование прыжка в длину с места Полоса препятствий Усложненная полоса препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега на результат Прыжок в высоту спиной вперед Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» Броски набивного мяча правой и левой рукой Тестирование прыжка в длину с места Тестирование бега на 30 м с высокого старта Тестирование челночного бега 3 x10 м</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила т.б. при выполнении прыжковых упражнений.</p>

Подвижные и спортивные игры (33 часа)	<p>Спортивная игра «Футбол» Урок по спортивной игре «Футбол» Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» Подвижная игра «Перестрелка» Футбольные упражнения Футбольные упражнения в парах Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Осада города» Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча Подвижные игры Эстафеты с мячом Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол» Подготовка к волейболу Контрольный урок по волейболу Знакомство с баскетболом Спортивная игра «Баскетбол» Итоговый урок. Спортивные игры</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>
Гимнастика (2 часа)	<p>Тестирование вися на время Тестирование наклона вперед из положения стоя</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Знания о физической культуре	6
2	Гимнастика с основами акробатики	31
3	Легкая атлетика	30
4	Подвижные и спортивные игры	33
5	Гимнастика	2

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе (102ч)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	
2	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3		Техника челночного бега	1	
4		Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	
5		Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	
6		Тестирование метания мешочка на дальность	1	
7	Знания о физической культуре	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	
8		Спортивная игра «Футбол»	1	
9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега	1	
10		Прыжки в длину с разбега на результат	1	
11		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
12	Подвижные и спортивные игры	Урок по спортивной игре «Футбол»	1	
13		Урок по спортивной игре «Футбол»	1	
14		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	
15	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
16	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
17		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	
18	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1	
19	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
20		Тестирование виса на время	1	
21	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Перестрелка	1	
22		Футбольные упражнения	1	
23		Футбольные упражнения в парах	1	
24		Подвижная игра «Пустое место»	1	
25		Подвижная игра «Осада города»	1	
26		Броски и ловля мяча в парах	1	
27	Знания о физической культуре	Закаливание	1	
28	Подвижные и спортивные игры	Ведение мяча	1	
29		Подвижные игры	1	
30	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	1	
31		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
32		Варианты выполнения кувырка вперед	1	

33		Кувырок назад	1	
34		Кувырки	1	
35		Круговая тренировка	1	
36		Стойка на голове	1	
37		Стойка на руках	1	
38		Круговая тренировка	1	
39		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
40		Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1	
41		Прыжки в скакалку	1	
42		Прыжки в скакалку в тройках	1	
43		Лазанье по канату в три приема	1	
44		Круговая тренировка	1	
45		Упражнения на гимнастическом бревне	1	
46		Упражнения на гимнастических кольцах	1	
47		Круговая тренировка	1	
48		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
49		Варианты вращения обруча	1	
50		Круговая тренировка	1	
51	Подвижные игры	Эстафеты с мячом	1	
52		Подвижные игры	1	
53		Эстафеты с мячом	1	
54		Эстафеты с мячом	1	
55		Подвижные игры	1	
56		Эстафеты с мячом	1	
57	Легкая атлетика	Полоса препятствий	1	
58		Полоса препятствий	1	
59		Усложненная полоса препятствий	1	
60		Усложненная полоса препятствий	1	
61		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
62		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
63		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
64		Прыжок в высоту спиной вперед	1	
65		Прыжок в высоту спиной вперед	1	
66		Прыжок в высоту спиной вперед	1	
67	Подвижные игры	Эстафеты с мячом	1	
68		Подвижные игры	1	
69		Эстафеты с мячом	1	
70		Подвижные игры	1	
71		Броски мяча через волейбольную сетку	1	
72		Подвижная игра «Пионербол»	1	
73	Знания о физической культуре	Волейбол как вид спорта	1	
74		Волейбол как вид спорта	1	
75	Подвижные и спортивные игры	Подготовка к волейболу	1	
76		Подготовка к волейболу	1	
77		Подготовка к волейболу	1	

78		Подготовка к волейболу	1	
79		Контрольный урок по волейболу	1	
80	Легкая атлетика	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
81		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
82		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
83		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
84		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
85		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
86	Гимнастика	Тестирование виса на время	1	
87		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
88	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1	
89	Гимнастика с элементами акробатики	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
90		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
91		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
92		Подъема туловища из положения лежа за 30	1	
93		Подъема туловища из положения лежа за 30	1	
94		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	
95	Подвижные и спортивные игры	Знакомство с баскетболом	1	
96		Знакомство с баскетболом	1	
97	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
98	Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
99		Спортивная игра «Баскетбол»	1	
100	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
101		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
102	Подвижные и спортивные игры	Итоговый урок. Спортивные игры	1	