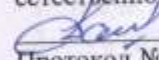


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа села Сулово  
муниципального района Бирский район Республики Башкортостан


РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей  
естественно-математического цикла

 Л.Я.Сайниева /  
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /О.С.Алексеева/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Сулово

 /Н.Б.Егоров/

Приказ № 72-к от 31.08.2020 г.



Рабочая программа

по физической культуре для 3 класса

на 2020-2021 учебный год

Составила учитель начальных классов

Сайнеева Алена Анатольевна

## Пояснительная записка

**Рабочая программа** по предмету «Физическая культура» **составлена на основе** УМК «Школа России». Программа обеспечена учебно-методическим комплектом под редакцией В.И. Лях, выпущенным издательством «Просвещение» (Москва):

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. - Москва «Просвещение» 2011.

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- - умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- - умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- - умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.
- В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов:

#### 1. Оздоровительная задача

- - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### 2. Образовательная задача

- - Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- - Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- - Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- - Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

### 3. Воспитательная задача

- - Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- - Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- - Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### **К концу 3 класса**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- ***Учащиеся получают возможность для формирования:***
- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **К концу 3 класса**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- ***Учащиеся получают возможность научиться:***
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### ***Регулятивные***

#### **К концу 3 класса**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике

- нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической
- нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

***Познавательные***

**К концу 3 класса**

***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### ***Коммуникативные***

#### **К концу 3 класса**

#### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

### **Основы знаний о физической культуре 3 класс (в процессе уроков)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

#### **3 класс**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

#### **3 класс**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

### **Лёгкая атлетика**

#### **3 класс**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **3 класс**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

## **Лыжная подготовка**

### **3 класс**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение «плугом».

## **Подвижные игры**

### **3 класс**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Дата проведения		Раздел, тема урока	Примечание
	План.	Факт.		
I ЧЕТВЕРТЬ: 16 часа				
Лёгкая атлетика – 10 часов				
1	4.09		ТБ на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	
2	7.09		Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	
3	11.09		Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	
4	14.09		Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	



5	18.09		Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6	21.09		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	
7	25.09		Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	28.09		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие физических качеств в игре.	
9	2.10		Развитие выносливости и физических качеств в игре.	
10	5.10		Учет техники прыжков в длину с разбега	
<b>Подвижные игры – 6 часов</b>				
11	9.10		ТБ на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
12	12.10		Совершенствование техники ведения мяча.	
13	16.10		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча..	
14	19.10		Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.	
15	23.10		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.	
16	6.11		Совершенствование техники ведения мяча.	
<b>II ЧЕТВЕРТЬ: 15 часов</b>				
<b>Гимнастика – 15 часов</b>				
17	9.11		ТБ на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	
18	13.11		Обучение технике лазания по канату. Упражнения в висе.	
19	16.11		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в висе.	
20	20.11		Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения в висе	
21	23.11		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
22	27.11		Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	
23	30.11		Совершенствование техники лазания по канату.	

24	4.12		Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.	
25	7.12		Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	
26	11.12		Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	
27	14.12		Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	
28	18.12		Упражнения на гимнастической стенке.	
29	21.12		Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	
30	25.12		Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	
31	28.12		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ: 20 часов</b>				
<b>Лыжная подготовка - 11 часов</b>				
32	15.01		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	
33	18.01		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	
34	22.01		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	
35	25.01		Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.	
36	29.01		Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	
37	1.02		Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	
38	5.02		Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
39	8.02		Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.	
40	12.02		Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	
41	15.02		Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.	
42	19.02		Учет прохождения дистанции 1500 метров.	
<b>Подвижные игры – 9 часов</b>				
43	22.02		ТБ на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	

44	26.02		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
45	1.03		Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.	
46	5.03		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.	
47	12.03		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	
48	15.03		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.	
49	19.03		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
50	22.03		Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	
51	26.03		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ: 17 часов</b>				
<b>Подвижные игры - 5 часов</b>				
52	5.04		ТБ на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
53	9.04		Совершенствование техники ведения мяча.	
54	12.04		Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.	
55	16.04		Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.	
56	19.04		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	
<b>Лёгкая атлетика - 12 часов</b>				
57	23.04		ТБ на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	
58	26.04		Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	
59	30.04		Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	

60	3.05		Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	
61	7.05		Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
62	10.05		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	
63	14.05		Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	
64	17.05		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
65	21.05		Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	24.05		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	
67	28.05		Учет бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств.	
68	31.05		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	