

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование 3б класс

Количество часов: 99

УМК: Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)

Учитель: Юртаева Маргарита Аптуловна _____
(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 3б класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие качества:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащиеся 3 класса научатся:

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

Познавательные УУД:

Учащиеся 3 класса овладеют:

- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Средством формирования познавательных УУД служит учебный материал.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся 3 класса научатся:

- находить определение общей цели и путей её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 3б классе являются следующие умения:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам

Обучающийся научится:

- находить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и укреплением здоровья;
- составлять режим дня и выполнять правила личной гигиены;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- находить взаимосвязь между физической подготовкой и развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- способам регулирования физической нагрузки;
- выявлять причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 б класс

Легкая атлетика

Строевые упражнения. Бег. Прыжки. Метания.

Гимнастика с элементами акробатики

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля мяча на месте и в движении; низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча

(снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

Волейбол

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Легкая атлетика

Бег 30м. Бег 60 м. бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

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

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	19
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные игры на основе баскетбола	25
Волейбол	16
Легкая атлетика	15
Итого	99 час

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

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
І четверть			
Легкая атлетика (19 часов)			
1	02.09	Медленный бег.	1
2	04.09	Ходьба и бег.	1
3	07.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	09.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	11.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	14.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	16.09	Прыжки с места	1
8	18.09	Прыжки с места. Зачет.	1
9	21.09	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	23.09	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
11	25.09	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
12	28.09	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
13	30.09	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
14	02.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
15	05.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
16	07.10	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
17	09.10	Бег 1000 м.	1
18	12.10	Бег 1000 м.	1
19	14.10	Бег 1000м. Зачет	1
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)			
20	16.10	Строевые упражнения.	1
21	19.10	Строевые упражнения.	1
22	21.10	Упражнения на бревне.	1
23	23.10	Упражнения на бревне.	1
ІІ четверть			
24	02.11	Строевые упражнения.	1

25	06.11	Лазание по канату.	1
26	09.11	Лазание по канату.	1
27	11.11	Строевые упражнения.	1
28	13.11	Упражнения на перекладине.	1
29	16.11	Упражнения на перекладине.	1
30	18.11	Строевые упражнения	1
31	20.11	Лазание по канату.	1
32	23.11	Лазание по канату.	1
33	25.11	Строевые упражнения.	1
34	27.11	Упражнения на брусках.	1
35	30.11	Упражнения на брусках.	1
36	02.12	Строевые упражнения.	1
37	04.12	Строевые упражнения.	1
38	07.12	Упражнения на бревне.	1
39	09.12	Строевые упражнения.	1
40	11.12	Лазание по канату.	1
41	14.12	Упражнения на бревне.	1
42	16.12	Строевые упражнения.	1
43	18.12	Строевые упражнения.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (25 часов)			
44	21.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
45	23.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
46	25.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
III четверть			
47	11.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
48	13.01	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
49	15.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	18.01	Передача мяча	1
51	20.01	Передача мяча	1
52	22.01	Бросок двумя руками от груди.	1
53	25.01	Бросок двумя руками от груди.	1
54	27.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
55	29.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
56	01.02	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
57	03.02	Ведение мяча с изменением направления.	1

58	05.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
59	08.02	Ведение мяча с изменением направления	1
60	10.02	Ловля и передача мяча	1
61	12.02	Ловля и передача мяча	1
62	15.02	Ловля и передача мяча	1
63	17.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
64	19.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
65	22.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
66	24.02	Игра в мини-баскетбол.	1
67	26.02	Игра в мини-баскетбол.	1
68	01.03	Игра в мини-баскетбол.	1
Волейбол (16 часов)			
69	03.03	Правила игры. Стойка игрока	1
70	04.03	Правила игры. Стойка игрока	1
71	05.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.	1
72	10.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением	1
73	12.03	Верхняя передача в паре.	1
74	15.03	Нижняя подача.	1
75	17.03	Нижняя подача.	1
76	19.03	Нижняя подача через сетку.	1
IV четверть			
77	29.03	Приемы снизу в паре.	1
78	31.03	Верхняя подача мяча, прием.	1
79	02.04	Прямой нападающий удар.	1
80	05.04	Подача мяча.	1
81	07.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
82	09.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
83	12.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
84	14.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
Легкая атлетика (15 часов)			
85	16.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1

86	19.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
87	21.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
88	23.04	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
89	26.04	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
90	28.04	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
91	30.04	Бег 1000 м.	1
92	05.05	Бег 1000 м.	1
93	07.05	Бег 1000м. Зачет	1
94	12.05	Ходьба и бег.	1
95	14.05	Ходьба и бег.	1
96	17.05	Бег с ускорением 30 м.	1
97	19.05	Бег с ускорением 60 м.	1
98	21.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
99	25.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану начального общего образования МБОУ СОШ № 3 и годовому календарному учебному графику на 2020 - 2021 учебный год рабочая программа по физической культуре в 3б классе рассчитана на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020 -2021 учебный год и производственным календарем на 2020, 2021 в связи с выпадением праздничных дней, скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 3б классе.

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от 28.08. 2020 г. № 1
Руководитель ШМО
начальных классов
_____ Просандеева Е.В.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Цурикова С.В.
подпись ФИО

дата