МКОУ «Ново-Дмитриевская СОШ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании методического объединения учителей начальных классов Протокол № \_1\_\_  от «26 » августа 2020… г.,  Руководитель: Караянова Г.В. | Согласовано:  заместитель директора по УВР  *\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_Узаирова З.М.\_/*  «27» «августа » 2020… г |

**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету *«Физическая культура»***

**Класс *3 «а»***

**2020-2021учебный год**

**Ашимова С.К.**

**учитель начальных классов**

**Рабочая программа «Физическая культура» 3 класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

**Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач***:*

• укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

• овладевать школой движений;

• развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точно­сть реагирования на сигналы, согласованность движений, ориен­тирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

• формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• вырабатывать представления об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формировать установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Содержание учебного предмета, курса.**

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре. | 3 |
| 2. | Легкая атлетика. | 12 |
| 3. | Способы физкультурной деятельности. | 4 |
| 4. | Подвижные игры. | 16 |
| 5. | Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол». | 22 |
| 6 . | Гимнастика с элементами акробатики. | 7 |
| 7. | Подвижные игры | 14 |
| 8. | Гимнастика с элементами акробатики. | 15 |
| 9. | Легкая атлетика. | 9 |
|  | ИТОГО: | 102 |

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа курса «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

***Личностные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

• формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**-** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

• 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 её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Планируемые результаты изучения предмета**

Врезультате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

*Обучающиеся должны знать***:**

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.  
*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

***Обучающийся получит возможность научиться*:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Учебно – методическое обеспечение программы.**

1. В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 класса. – М.: Просвещение, 2011

2. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре, ВАКО, 2013

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ***Уровень физической подготовленности 3 класс*** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 и дальше | 131 – 149 | 130 и ближе | 143 и дальше | 126 – 142 | 125 и ближе |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 и меньше | 6,3 – 5,9 | 6,4 и больше | 6,2 и меньше | 6,3 – 5,5 | 6,6 и больше |
| **Челночный бег 3 х10 м** | 9,5 и меньше | 9, 6 -10 | 10,1 и больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 10, 4 | 10,5 и больше |
| **Броски мяча в вертикальную цель на точность** | 5-6 попаданий  из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков | 5-6 попаданий  из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков |
| **Вис на время** | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 |
| **Метание мешочка на дальность** | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м |
| **Наклон вперёд из положения стоя** | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | 20 раз и более | 19-15 раз | менее 15 раз | 19 раз и более | 18-14 раз | менее 14 раз |
| **Подъём туловища за 30 с** | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз |
| **Бег 1000 м, мин. с** | 5минут 30 с и меньше | 5.31-6.00 | 6.01 и больше | 6 минут 30 с и меньше | 6.31-7 минут | 7.01 и больше |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса. (102 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол–во**  **часов** | **Дата** | |
| **по плану** | **факт** |
|  | **Знания о физической культуре.** | **3** |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | История ФК и спорта через историю семьи. | 1 | 03.09 |  |
| 3 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | 1 | 07.09 |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **12** |  |  |
| 4 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. | 1 | 10.09 |  |
| 6 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». | 1 | 17.09 |  |
| 9 | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний». | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол». | 1 | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 24.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы». | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров» | 1 | 01.10 |  |
| 15 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 | 05.10 |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности.** | **4** |  |  |
| 16 | Составление режима дня. | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Правильная осанка. | 1 | 08.10 |  |
| 18 | Физическое развитие. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. | 1 | 14.10 |  |
|  | **Подвижные игры.** | **16** |  |  |
| 20 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 15.10 |  |
| 21 | Игра «Белые медведи». | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание. | 1 | 22.10 |  |
| 24 | Элементы игры «Пионербол». | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Игра «Пятнашки». | 1 | 28.10 |  |
| 26 | Игра «Кто быстрее?». | 1 | 29.10 |  |
| 27 | Игра «Пустое место». | 1 | 11.11 |  |
| 28 | Игра «Метко в цель». | 1 | 12.11 |  |
| 29 | Эстафеты с мячом. | 1 | 16.11 |  |
| 30 | Эстафеты с обручем. | 1 | 18.11 |  |
| 31 | Игра «Перестрелка». | 1 | 19.11 |  |
| 32 | Игра «Белые медведи». | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Эстафеты с предметами. | 1 | 25.11 |  |
| 34 | Игра «Второй лишний» | 1 | 25.11 |  |
| 35 | Эстафеты с предметами. | 1 | 30.11 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **22** |  |  |
| 36 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?». | 1 | 02.12 |  |
| 37 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч». | 1 | 03.12 |  |
| 38 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой». | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» | 1 | 09.12 |  |
| 40 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей». | 1 | 10.12 |  |
| 41 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | 16.12 |  |
| 43 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | 17.12 |  |
| 44 | Эстафеты с мячом. | 1 | 21.12 |  |
| 45 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка». | 1 | 23.12 |  |
| 46 | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу». | 1 | 24.12 |  |
| 47 | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» | 1 | 28.12 |  |
| 48 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. | 1 | 30.12 |  |
| 49 | Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 11.01 |  |
| 50 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 13.01 |  |
| 51 | Игра «Обгони мяч»,«Не давай мяч водящему» | 1 | 14.01 |  |
| 52 | Эстафеты с мячом. | 1 | 18.01 |  |
| 53 | Эстафета со скакалкой. | 1 | 20.01 |  |
| 54 | Эстафеты с обручем. | 1 | 21.01 |  |
| 55 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». | 1 | 25.01 |  |
| 56 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». | 1 | 27.01 |  |
| 57 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний». | 1 | 28.01 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **7** |  |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Разучивание комплекса ОРУ с обручами. | 1 | 01.02 |  |
| 59 | Разучивание комплекса ОРУ с обручами. | 1 | 3.02 |  |
| 60 | Варианты вращения обруча. | 1 | 4.02 |  |
| 61 | Варианты вращения обруча. | 1 | 8.02 |  |
| 62 | Круговая тренировка. | 1 | 10.02 |  |
| 63 | Полоса препятствий. | 1 | 11.02 |  |
| 64 | Усложнённая полоса препятствий. | 1 | 15.02 |  |
|  | **Подвижные игры** | 14 |  |  |
| 65 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 | 17.02 |  |
| 66 | Ведение мяча. | 1 | 18.02 |  |
| 67 | Ведение мяча между предметами. | 1 | 22.02 |  |
| 68 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 | 24.02 |  |
| 69 | Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 | 25.02 |  |
| 70 | Спортивные состязания. | 1 | 1.03 |  |
| 71 | Передача, ведение и остановка мяча в футболе. | 1 | 3.03 |  |
| 72 | Футбол. Удары ногой по мячу произвольными способами. | 1 | 4.03 |  |
| 73 | Футбол. Ведение мяча между расставленными предметами. | 1 | 10.03 |  |
| 74 | Жонглирование мячом. | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 13.03 |  |
| 76 | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 15.03 |  |
| 77 | Подвижная игра «Утки-охотники». | 1 | 17.03 |  |
| 78 | Подвижная игра «Утки-охотники». | 1 | 18.03 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **15** |  |  |
| 79 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1.04 |  |
| 80 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. | 1 | 5.04 |  |
| 81 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» | 1 | 7.04 |  |
| 82 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». | 1 | 8.04 |  |
| 83 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой». | 1 | 12.04 |  |
| 84 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. | 1 | 14.04 |  |
| 85 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса. | 1 | 15.04 |  |
| 86 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | 1 | 19.04 |  |
| 87 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». | 1 | 21.04 |  |
| 89 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 22.04 |  |
| 90 | Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 28.04 |  |
| 92 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?». | 1 | 29.04 |  |
| 93 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка». | 1 | 5.05 |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **9** |  |  |
| 94 | Бег до 3 мин. | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Эстафеты. | 1 | 12.05 |  |
| 96 | Челночный бег 3х10 м. | 1 | 13.05 |  |
| 97 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 17.05 |  |
| 98 | Бег до 3 мин. | 1 | 19.05 |  |
| 99 | Прыжки с высоты до 40 см. | 1 | 20.05 |  |
| 100 | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой). | 1 | 24.05 |  |
| 101 | 6-минутный бег с учетом времени. | 1 | 26.05 |  |
| 102 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | 1 | 27.05 |  |