

-
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 3

Количество часов: 102

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 3 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2020-2021 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны.

Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;*

названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.
- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бег способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.
- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; -умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

-способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов; умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для

регуляции своей деятельности.

-умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

-умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

-умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

-способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, 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, доброжелательно и эмоционально-нравственной 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (16 часов)				
1	Техника высокого старта.	1	02.09	
2	Ходьба с перешагиванием через предметы. Высокий старт. Бег 30 метров.	1	04.09	
3	Бег в различном темпе, с преодолением 3-4 препятствий.	1	05.09	
4	Различные виды бега. Режим дня школьника.	1	09.09	
5	Равномерный медленный бег до 5 минут.	1	11.09	
6	Бег в коридорчике 30-40см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	12.09	
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 180 градусов, по разметкам. Бег 60 метров.	1	16.09	
8	Техника прыжка в длину с места (и.п. лицом, боком к месту приземления).	1	18.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10.	1	19.09	
10	Техника прыжка в длину с разбега. Здоровье и физическое развитие человека	1	23.09	
11	Метание малого мяча с места в вертикальную цель	1	25.09	
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние	1	26.09	
13	Метание малого мяча с места на дальность.	1	30.09	
14	Бег в парах, «круговая эстафета». Работа различных групп мышц.	1	02.10	
15	«Встречная эстафета». Бросок набивного мяча из - за головы.	1	03.10	
16	Эстафеты с прыжками.	1	07.10	
Подвижные игры (11 часов)				
17	Т.Б.во время подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Пустое место».	1	09.10	
18	Подвижная игра «Белые медведи», ловля и передача мяча в движении..	1	10.10	
19	Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге.	1	14.10	
20	Подвижная игра «Пятнашки». Измерение физических показателей организма.	1	16.10	
21	Подвижная игра «Волк во рву», ведение мяча с изменением направления.	1	17.10	
22	Подвижная игра «Удочка», ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1	21.10	

23	Подвижная игра «Кто дальше бросит», ловля и передача мяча в круге.	1	23.10.19	
24	Подвижная игра «Метко в цель», владение футбольным мячом в движении	1	24.10.19	
25	Значимость о.р.у. в формировании правильной осанки. Игры-эстафеты с мячами.	1		
26	Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1		
27	Подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
28	Строевые упражнения: ходьба противходом, змейкой, по диагонали.	1		
29	Упражнения в вися: поднимание согнутых и прямых ног.	1		
30	Упражнения в вися лежа: подтягивание.	1		
31	Кувырки вперед слитно (2 кувырка).	1		
32	Кувырки вперед слитно (2 кувырка).	1		
33	Стойка на лопатках.	1		
34	Стойка на лопатках.	1		
35	Перекат назад с последующей опорой руками за головой.	1		
36	Перекат назад с последующей опорой руками за головой.	1		
37	Мост из положения лежа на спине.	1		
38	Мост из положения лежа на спине.	1		
39	Комбинация из основных гимнастических элементов	1		
40	Комбинация из основных гимнастических элементов	1		
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе.	1		
42	Перелезание через гимнастического коня	1		
43	Шаги галопа в парах, польки. Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»	1		
44	Расчет на первый-второй, построение в две шеренги, перестроение в два круга. Личная гигиена.	1		
45	Расчет на первый-второй, построение в две шеренги, перестроение в два круга. Личная гигиена.	1		
Подвижные игры (3 часа)				
46	Подвижная игра «Охотники и утки» Правила приема воздушных ванн.	1		
47	Подвижная игра «Снайперы». Понятия «скорость», «сила», «выносливость».	1		
48	Подвижная игра «Прыжки по полосам»	1		
Лыжная подготовка (21 час)				
49	Передвижение скользящим шагом.	1		
50	Попеременный двухшажный ход без палок.	1		
51	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		

52	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
53	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
54	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
55	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.	1		
56	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.	1		
57	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.	1		
58	Подъем на склон «лесенкой».	1		
59	Подъем на склон «лесенкой». Закаливание организма.	1		
60	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
61	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
62	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
63	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
64	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
65	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
66	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
67	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
68	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	1		
69	Лыжные гонки.	1		
Легкоатлетические упражнения (3 часа)				
70	Прыжки в высоту с прямого разбега. Что такое физкультминутка?	1		
71	Прыжки в высоту с прямого разбега с хлопками.	1		
72	Прыжки многократные	1		
Подвижные игры (9 часов)				
73	Ловля и передача мяча в движении. Основные правила развития физических качеств	1		
74	Ведение мяча с изменением направления, скорости передвижения.	1		
75	Ведение мяча с изменением направления, скорости передвижения.	1		
76	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
77	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.	1		
78	Удар по мячу серединой подъема. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр.	1		
79	Русские народные игры «Гуси- лебеди», «Жмурки»	1		
80	Татарские народные игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	1		
81	Бурятские народные игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	1		
Легкоатлетические упражнения (4 часа)				
82	Челночный бег 3x10. Дыхательная гимнастика.	1		
83	«Круговая эстафета». Водные процедуры, требования к ним	1		
84	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
85	Бег с ускорением, из разного и.п.	1		

Подвижные игры (3 часа)				
86	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка».	1		
87	Подвижная игра «Мяч ловцу», «Снайперы»	1		
88	Подвижная игра «Овладей мячом», «Волк во рву».	1		
Легкоатлетические упражнения (10 часов)				
89	Различные виды ходьбы: с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением препятствий.	1		
90	Бег с ускорением (до 30 метров). Соревнование 60 метров.	1		
91	Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперёд. Эстафеты с прыжками.	1		
92	Челночный бег 3x10.(тестирование)	1		
93	Прыжок в длину с места (тестирование)	1		
94	Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия. Бег 1000метров.	1		
95	Метание малого мяча на дальность.	1		
96	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
97	Бег 30 метров с высокого старта (тестирование). Солнечные ванны.	1		
98	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1		
Подвижные игры (4 часа)				
99	Прыжки через длинную скакалку Подвижные игры «Хитрая лиса», «Кот и мыши», «Вышибалы».	1		
100	Беседа о способах передвижения человека. Игра с бегом «Домики». Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки».	1		
101	Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..	1		
102	Игра – разминка «Мастер на все руки». Встречная эстафета.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для ученика:

1. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / Лях, В.И.- М.: Просвещение, 2008.

Для учителя:

Для проведения занятий используются:

I Литература:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва. Просвещение, 2011. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Учебник «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов В.И. Лях. Москва. «Просвещение».
3. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. Г.Ю. Фокин. Москва. «Школьная пресса», 2008.
4. Физкультура 3 класс. Поурочные планы. Авторы-составители: М.С. Будилина, С.В. Емельянов. Издательство «Учитель» Волгоград. 2009.
5. Настольная книга учителя физкультуры. Автор-составитель: Г.И. Погадаев, Москва. Физкультура и спорт 2007.

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина престеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

