


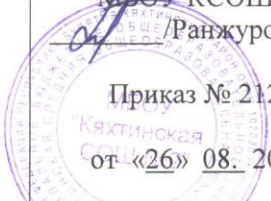


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО  /Жамьянова О.И./ Протокол № 1 от «24» 08. 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ КСОШ № 2  /Бадмацыренова О.В./ от «26» 08. 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ КСОШ № 2  /Ранжурова М.В./ Приказ № 212 от «26» 08. 2020 г. 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 3 «А» класса

Срок реализации 2020 – 2021 учебный год
Количество часов по учебному плану
всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Составила учитель начальных классов
Баннова Марина Васильевна

г. Кяхта, 2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает работу по достижению третьеклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к спортивным традициям других народов;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства занятия физической культурой;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявления положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявления дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

У обучающихся будут сформированы:

- умение планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- навыки управления эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- навыки бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- навыки организации самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД:

У обучающихся будут сформированы:

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умения ценить красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- потребность выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения излагать факты истории развития физической культуры, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры;
- навыки защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Коммуникативные УУД:

У обучающихся будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- понимать влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке;
- контролировать выполнение физических упражнений и тестирования физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля
- объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся научится:

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги)
- выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
- выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад
- лазать и перелезать по гимнастической стенке
- лазать по канату в три приема
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках
- висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку
- прыгать в скакалку в тройках
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

Обучающийся получит возможность научиться:

- запоминать временные отрезки
- проходить станции круговой тренировки
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- выполнять разминки в движении, на месте, направленные на развитие координации движений и гибкости.

Легкая атлетика

Обучающийся научится:

- технике высокого старта
- технике метания мешочка (мяча) на дальность
- пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время
- прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед
- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой
- метать мяч на точность
- проходить полосу препятствий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка (катание на санках)

Обучающийся научится:

- передвигаться и спускаться со склона на санках

Обучающийся получит возможность научиться:

- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на санках по частоте сердечных сокращений;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
- применять правила подбора одежды для занятий на санках;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится:

- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами
- вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами
- ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой
- участвовать в эстафетах
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами
- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Вышибалы», «Вышибалы-поддавки», «Волк во рву» и др.

Обучающийся получит возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Рабочая программа разработана на основе учебной программы по физической культуре для 3 класса. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019 год

Содержание курса предмета «Физическая культура»

3 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование – 68 часов

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (катание на санках)

Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов. Техника спуска с торможением

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Календарно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1	сентябрь	
2	Ходьба и бег. Тестирование	1	сентябрь	
3	Мониторинг. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	сентябрь	
4	Высокий старт. Челночный бег.	1		
5	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1		
6	Метание мяча с места в цель. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
7	Равномерный бег до 5 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
8	Бег на 30 м, бег на 60 м.	1		
9	Тестирование. Показатели физической подготовленности: бег на 30м, бег на 60 м.	1		
10	Тестирование. Показатели физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание.	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (16 часов)				
11	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении	1		
12	Ведение мяча с изменением направления	1		
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		
15	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1		
17	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1		
18	Верхняя передача мяча над собой	1		
19	Нижняя передача мяча над собой	1		
20	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
22	Нижняя прямая подача	1		
23	Верхняя передача мяча в парах	1		
24	Нижняя передача мяча в парах	1		
25	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1		
26	Верхняя и нижняя передача в кругу	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 час)				
27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1		
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
29	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1		
30	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках	1		
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
32	Акробатическая комбинация. «Мост» из положения лежа на спине	1		
33	Акробатическая комбинация. Упражнения в вися стоя и лежа	1		
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1		
35	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
36	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - КАТАНИЕ НА САНКАХ (12 часов)				
37	Техника безопасности во время занятий в зимний период	1		
38	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		

39	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
40	Катание на санках. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
41	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках	1		
42	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках	1		
43	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
44	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
45	Повторение техники спуска с торможением	1		
46	Повторение техники спуска с торможением	1		
47	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
48	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (9 часов)				
49	Техника безопасности во время занятий играми	1		
50	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления	1		
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1		
52	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		
53	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
54	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1		
55	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1		
56	Учебная игра в «Пионербол».	1		
57	Учебная игра в «Пионербол».	1		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)				
58	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1		
59	Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
60	Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
61	Метание мяча на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
62	Метание мяча на дальность.	1		
63	Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места	1		
64	Тестирование. Показатели физической подготовленности: бег на 30м, бег на 60 м.	1		
65	Тестирование. Показатели физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание.	1		
66	Медленный бег до 5 мин. Бег 1500 м без учета времени	1		
67	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1		
68	Игры-эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		