

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

директор МБОУ: Октябрьская ООШ

приказ от 01.09.201 № 118

И.П.Имакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Начальное общее образование 3 класс

Количество часов 102

Учитель: Папресенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Авторы программы физического воспитания

Обучающиеся 1-11 классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича

Издательство «Учитель» 2013г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса первой ступени образования составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

- Федеральным Законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020 - 2021 учебный год.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020– 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы № 118 от 01.09.20г

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 3 классе из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю (34 недели), всего 102 часа. Согласно учебному плану и утверждённому расписанию на 2020 - 2021 учебный

год в 3 классе 102 часа. Программа составлена с учетом выполнения программы по учебному предмету.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Формируемые УУД

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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:

- 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 ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического) о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.п.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки учащихся.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

. Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- 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.

Учащиеся 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.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

3. Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (24ч)

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (6ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Кроссовая подготовка (21ч)

Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег и ходьба на заданное расстояние. Бег в заданном направлении. Медленный бег от 3 до 10 минут. Развитие выносливости в подвижных и спортивных играх. Кросс 1000м.

Подвижные игры (18ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». «Знамя», Мини-лапта. Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу. в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Гимнастика (18ч)

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки, на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат»

4. Календарно-тематическое планирование по физкультуре 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика (11ч)			
1	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	01.09.20г.	
2	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	03.09.20г.	
3	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	04.09.20г.	
4	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	08.09.20г.	
5	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	10.09.20г.	
6	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	11.09.20г.	
7	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	15.09.20г.	
8	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	17.09.20г.	
9	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	18.09.20г.	
10	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	22.09.20г.	
11	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	24.09.20г.	
	Кроссовая подготовка (14 ч)			
12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	25.09.20г.	
13	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	29.09.20г.	
14	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	01.10.20г.	
15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	02.10.20г.	
16	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	06.10.20г.	
17	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	08.10.20г.	
18	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	09.10.20г.	
19	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два	1	13.10.20г.	

	Мороза».			
20	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Два Мороза».	1	15.10.20г.	
21	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	16.10.20г.	
22	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	20.10.20г.	
23	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой».	1	22.10.20г.	
24	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Гуси-лебеди».	1	23.10.20г.	
25	Кросс 1км. «Гуси-лебеди».	1	27.10.20г.	
	Гимнастика (18 ч)			
26	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка.	1	29.10.20.г.	
27	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	30.10.20г.	
28	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	10.11.20г.	
29	Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках.	1	12.11.20г.	
30	Строевые упражнения. Акробатика. Мост из положения лежа	1	13.11.20г.	
31	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок назад.	1	17.11.20г.	
32	Висы. Строевые упражнения.	1	19.11.20г.	
33	Висы. Строевые упражнения.	1	20.11.20г.	
34	Висы. Строевые упражнения.	1	24.11.20г.	
35	Висы. Строевые упражнения.	1	26.11.20г.	
36	Висы. Строевые упражнения.	1	27.11.20г.	
37	Висы. Строевые упражнения.	1	01.12.20г.	
38	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	03.12.20г.	
39	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	04.12.20г.	
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	08.12.20.	
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	10.12.20г.	
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	11.12.20г.	
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	15.12.20г.	
	Подвижные игры (18 ч)			
44	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	17.12.20.г.	

45	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	18.12.20г.	
46	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	22.12.20г.	
47	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	24.12. 20г.	
48	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	25.12.20г.	
49	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1	12.01.21.г.	
50	Игры «Кузнечики». «Метко в цель».	1	14.01.21г.	
51	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	15.01.21г.	
52	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	19.01.21г.	
53	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	21.01.21г.	
54	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	22.01.21г.	
55	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	26.01.21г.	
56	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	28.01.21.г.	
57	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	29.01.21.г.	
58	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	02.02.21г.	
59	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	04.02.21г.	
60	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	05.02.21г.	
61	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	09.02.21г.	
	Подвижные игры на основе баскетбола(21ч)			
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Стойка баскетболиста	1	11.02.21г.	
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	12.02.21г	
64	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	16.02.21г	
65	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	18.02.21г	
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	19.02.21г	
67	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	25.02.21г	
68	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	26.02.21г	
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	02.03.21г	
70	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	04.03.21г	
71	Тактические действия в защите и нападении.	1	05.03.21г	
72	Игра в мини-баскетбол.	1	09.03.21г.	
73	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	11.03.21г.	
74	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	12.03.21г.	
75	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	16.03.21г.	
76	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	18.03.21г.	
77	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	19.03.21г.	

78	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	30.03.21г.	
79	Броски мяча в кольцо в движении	1	01.04.21г.	
80	Броски мяча в кольцо в движении	1	02.04.21г.	
81	Тактические действия в защите и нападении.	1	06.04.21г.	
82	Игра в мини-баскетбол.	1	08.04.21г.	
	Кроссовая подготовка (7 ч)			
83	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Два Мороза».	1	09.04.21г.	
84	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	13.04.21г.	
85	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	15.04.21г.	
86	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой».	1	16.04.21г.	
87	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Гуси-лебеди».	1	20.04.21г.	
88	Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	22.04.21г.	
89	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди».	1	23.04.21г.	
	Легкая атлетика (13 ч)			
90	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	27.04.21г.	
91	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	29.04.21г.	
92	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	30.04.21г.	
93	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	04.05.21г.	
94	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров	1	06.05.21г.	
95	Бег 1000 метров	1	07.05.21г.	
96	Бег 1000метров	1	11.05.21г.	
97	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	13.05.21г.	
98	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	14.05.21г.	
99	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	18.05.21г.	
100	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	20.05.21г.	
101	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	21.05.21г.	
102	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	25.05.21г.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08..2020г. № 1

Вакулик И.В.Вакулик

Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Вакулик Л.В.Вакулик

31.08.2020г.