

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,



«Утверждаю»  
Директор МБОУ Савдянской СОШ  
им. И.Т.Таранова  
Приказ от 20.08.2019 № 103  
Славгородская Ю.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) начальное 3класс

Количество часов:102часа.

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы «Физическая культура» 1-4 кл,Москва « Просвещение»2019г, автор: В.И. Лях.

## **Пояснительная записка**

### **Раздел 1 . Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.**

1. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебный план МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021уч.год.
- 3.Положение о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 3 час в неделю(103ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 23.02.2021г.), с учётом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 101ч. Выполнение рабочих программ в полном объёме обеспечивается за счёт уплотнения на 1 час темы: « Подвижные игры с мячами»-1ч. В связи с бесснежными погодными условиями раздел программы « Лыжная подготовка» заменен на раздел « Кроссовая подготовка»

## **Раздел2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Современные Олимпийские игры. Твой организм. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Организуящие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках, «мост» изи.п. лежа на спине.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя, лежа спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), перелезание через бревно, коня.

#### ***Легкая атлетика***

**Ходьба:** с изменением длины и частоты шага, по разметкам, с преодолением препятствий.

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, бег с преодолением препятствий.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность

#### ***Подвижные игры***

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Защита укреплений»

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров»,

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал- садись», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Не давай, мяч водящему», «Мяч-соседу» и т.д.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
		3
1	Всего	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	42
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21

**Раздел3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре (3класс).**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Легкая атлетика11ч</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба, Бег	1	Текущий.	1.09
2	Высокий старт. Тесты УФП	1	Тесты.	3.09
3	Бег с высокого старта. Игра «Салки сдомом».	1	Текущий.	4.09
4	Челночный бег. Игра « К своим флажкам»	1	Текущий.	8.09
5	Прыжок в длину. Игра «Удочка»	1	Текущий.	10.09
6	Прыжок в длинуИгры с прыжками.	1	Текущий.	11.09
7	Прыжок в длинуИгры с прыжками.	1	Текущий.	15.09
8	Метание мяча на дальность и в цель	1		17.09
9	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Текущий.	18.09
10	Метание мяча в цель	1	Контрольное задание	22.09
11	Понятие «физические качества». Метание мяча в цель	1	Текущий.	24.09
	<b>Кроссовая подготовка10ч</b>			
12	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	25.09
13	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	29.09
14	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	1.10
15	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	2.10
16	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	6.10
17	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	8.10
18	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	9.10
19	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	13.10
20	Бег по пересеченной местности	1	Контрольное задание ( бег 1000 б/в)	15.10

21	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	16.10
	<b>Гимнастика 18ч</b>			
22	Инструктаж по Т.Б. Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	20.10
23	Акробатика Строевые упражнения Олимпийские игры.	1	Текущий.	22.10
24	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	23.10
25	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	27.10
26	Акробатика Строевые упражненияЛичная гигиена	1	Оценка техники выполнения акробатическ их упражнений	29.10
27	Строевые упражнения .Мышцы.	1	Текущий	30.10
28	Висы. Строевые упражнения. Осанка	1	Текущий	10.11
29	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	12.11
30	Висы. Строевые упражнения Закаливание.	1	Текущий.	13.11
31	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	17.11
32	Висы. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Текущий.	19.11
33	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	20.11
34	Опорный прыжок, лазание. Органы чувств	1	Текущий.	24.11
35	Опорный прыжок, лазание. .	1	Текущий.	26.11
36	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	27.11
37	Опорный прыжок.	1	Оценка техники выполнения прыжка	1.12
38	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	3.12

39	Лазание.	1	Оценка техники лазания по гимнастической скамейке	4.12
	<b>Подвижные игры42ч</b>			
40	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	8.12
41	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	10.12
42	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	11.12
43	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	15.12
44	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	17.12
45	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	18.12
46	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	22.12
47	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	24.12
48	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	25.12
49	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	12.01
50	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	14.01
51	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	15.01
52	Подвижные игры с прыжками..	1	Текущий.	19.01
53	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	21.01
54	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	22.01
55	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	26.01
56	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	28.01
57	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	29.01
58	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	2.02
59	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	4.02
60	Подвижные игры с мячами	1	Текущий.	5.02
61	Передачи и ловля мяча. Игра«Передалсадись».	1	Текущий.	9.02
62	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий	11.02

63	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий.	12.02
64	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	16.02
65	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	18.02
66	Передачи и ловля мяча. «Передал садись».	1	Текущий.	19.02
67	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	25.02
68	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	26.02
69	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	2.03
70	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	4.03
71	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	5.03
72	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	9.03
73	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	11.03
74	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	12.03
75	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	16.03
76	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	18.03
77	Игра в футбол	1	Текущий.	19.03
78	Игра в футбол	1	Текущий.	30.03
79	Игра в футбол	1	Текущий	1.04
80	Игра в футбол	1	Текущий	2.04
81	Игра в футбол	1	Текущий	6.04
	<b>Легкая атлетика10ч</b>			
82	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Текущий	8.04
83	Ходьба и бег .Тесты УФП	1	Текущий	9.04
84	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Тесты	13.04
85	. Ходьба и бег	1	Текущий.	15.04
86	Прыжки	1	Текущий.	16.04
87	Прыжки	1	Текущий.	20.04
88	Прыжки	1	Текущий.	22.04
89	Метание мяча	1	Текущий.	23.04



90	Метание мяча	1	Текущий.	27.04
91	Метание мяча	1	Контрольное задание	29.04
	<b>Кроссовая подготовка11ч</b>			
92	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	30.04
93	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	4.05
94	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	6.05
95	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	7.05
96	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	11.05
97	Бег по пересеченной местности.	1	Текущий.	13..05
98	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	14.05
99	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	18.05
100	Бег по пересеченной местности.	1	Контрольное задание( бег1000м б/в)	20.05
101	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	21.05
102	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	25.05

#### Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения


#### **Раздел 4 : Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе.**

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И.Т. Таранова

От \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Колесникова Т.Н.

Подпись

\_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_ год