

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО
Протокол № 1
от « 31 » 08 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
О.А. Алехина
2020г.

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ №18»
МОУ «СОШ №18»
А.А. Выходченко
2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

3 класс

на 2020-2021 учебный год

УМК «Школа России»

Базовый уровень

(102 ч)

Составитель:

учитель начальных классов
Скобелкина Надежда Владимировна
первая кв. категория, стаж 8 лет

Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы начального образования (2011 г.);
на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторов В.И. Лих. А.А. Заневич., Просвещение, 2011г.
Предметная линия учебников: Лих В.И. "Мой друг-физкультура", М., Просвещение, 2013г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич;

издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Особой особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

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

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Основне физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- 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.)

Физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному 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.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры обязательно и обязательно для каждого ученика. Без них невозможно успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выберет молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общеподготовительного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закалывания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах
 - Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости - Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом
2. Вариативная часть:
- подвижные игры с элементами баскетбола

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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.

Социально-психологические основы

.Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

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

Военные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *стафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш».* Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс			3 класс			4 класс			
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1 Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
	Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2 Бег 1000 м (мин,сек) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 Челночный бег 3х10 м (сек.)	М									
	Д							9,5	10,2	10,8
4 Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135

Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
	Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
	Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
	Д	15	12	10	18	15	12	21	18	15
Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
	М	28	26	24	30	28	26	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
	Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

№ П/П	ДАТА	ТЕМА	Домашнее задание
Легкая атлетика (27 часов)			
1	20.09	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. ТБ	
2	30	Ходьба и бег. Бег 30 м ТБРК. Олимпиада 2016	
3	7	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые мелиди». Олимпийские игры: история возникновения. ТБ	
4	9	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) ТБ	
5	10	Высокий старт. Бег 1000 м ТБ	
6	14	Прыжки в длину с разбега ТБ	
7	16	Челночный бег ТБ РК. Архипова Анна – баскетболистка из г.Ставрополя	
8	17	Метание мяча с места в цель. ТБ	
9	21	Многооскоки. Прыжки в длину с места ТБ	
10	23	Равномерный бег до 5 мин ТБ	
11	24	Техника безопасности во время занятий играми ТБ	
12	28	Ведение мяча на месте и в движении ТБ	
13	30	Ведение мяча с изменением направления ТБРК. Абсолютная чемпионка мира по прыжкам на акробатической дорожке Н. Калатова	
14	1.10	Ловля и передача мяча на месте и в движении ТБ	
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках ТБ	
16	7	Броски в кольцо двумя руками снизу ТБ	
17	8	Броски в кольцо двумя руками снизу ТБ	
18	12	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу ТБ	
19	14	Броски в кольцо одной рукой от плеча ТБРК. Игра «Казак-разбойники»	
20	15	Верхняя передача мяча над собой ТБ	
21	19	Нижняя передача мяча над собой ТБ	
22	21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой ТБр/КМ Абакумова - серебряный призер олимпийских игр	
23	22	Нижняя прямая подача ТБ	
24	26	Верхняя передача мяча в парах ТБ	
25	28	Нижняя передача мяча в парах ТБр/кд. Архипова – фон Калманович – Ставропольская баскетболистка.	
26	29	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах ТБ	
27		Верхняя и нижняя передачи в кругу ТБ	

28	Техника безопасности во время занятия гимнастикой ТБ	
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой ТБ	
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание ТБ	
31	Стойка на лопатках ТБ/кОлимпийская чемпионка из г Невинномысск Елена Бережная	
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками ТБ	
33	«Мост» из положения лежа на спине ТБ	
34	Упражнения в висе стоя и лежа ТБ	
35	Акробатическая комбинация.приседание ТБ	
36	Отжимание. Подъем туловища ТБ	
37	Лазанье по гимнастической стенке ТБ	
38	Упражнения в висе стоя и лежа ТБ	
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне ТБ	
40	Упражнения в висе на разновысоких брусьях ТБ	
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне ТБ	
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя. лежа. ТБ	
43	Упражнения на гимнастической стенке ТБ	
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях ТБ	
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. ТБ	
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. ТБ	
47	Продолжение гимнастической полосы препятствий ТБ	
48	Продолжение гимнастической полосы препятствий. ТБ	
49	Бег 4 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». ТБ	
50	Бег 4 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». ТБ	
51	Бег 5 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Дедушка - рожок». ТБ	
52	Бег 5 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Дедушка - рожок». ТБ/Русская народная игра «Ляпта»	
53	Бег 6 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». ТБ	
54	Бег 6 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». ТБ	
55	Бег 7 мин. Продолжение препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	

	Игра «Светофор». ТБ	
56	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Светофор». ТБ	
57	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Съедобное – несъедобное» ТБ	
58	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». ТБ	
59	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». ТБ	
60	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Корабль». ТБ	
61	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Корабль». ТБ	
62	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». ТБ	
63	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи». Эстафеты. ТБ	
64	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи». Эстафеты. ТБ	
65	ОРУ в движении. Игры: «Лови мяч». Эстафеты. ТБ РМК. Игры на родова Северного Кавказа	
66	ОРУ в движении. Игры: ««Лови мяч»». Эстафеты. ТБ	
67	ОРУ в движении. Игры: «Удочка». Эстафеты. ТБ Национальные игры турецкой народности	
68	ОРУ в движении. Игры: «Удочка». Эстафеты. ТБ	
69	ОРУ в движении. Игры: «Гуси - лебеди». Эстафеты. ТБ	
70	ОРУ в движении. Игры: «Гуси - лебеди», «Белые медведи». Эстафеты. ТБ	
71	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам». Эстафеты. ТБ	
72	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам». Эстафеты. ТБ	
73	ОРУ. Игры: «Караси и щука». Эстафеты. ТБ	
74	ОРУ. Игры: «Караси и щука». Эстафеты. ТБ	
75	ОРУ. Игры: «Волк во рву». Эстафеты. ТБ	
76	ОРУ. Игры: «Вол во рву». Эстафеты. ТБ	
77	ОРУ. Игры: «Пятнашки» Эстафеты. ТБ	
78	ОРУ. Игры: «Пятнашки» Эстафеты. ТБ	
79	Техника безопасности во время занятий играми ТЫРК. Воронов Евгений – олимпийский призер, баскетболист	
80	Ведение мяча на месте и в движении ТБ	
81	Ведение мяча с изменением направления ТБ	
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении ТБ	

83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. ТБ	
84	Учебная игра в «мини-баскетбол» ТБ	
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой ТБ	
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах ТБ	
87	Нижняя прямая подача. ТБ	
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу ТБ	
89	Учебная игра в «Пионербол» ТБ	
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу ТБ	
91	Учебная игра в «Пионербол» ТБ	
Легкая атлетика (14 часов)		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» ТБ	
93	Прыжки в высоту с места ТБ Игра « Улочка»	
94	Прыжки в высоту с места ТБ Игра « Улочка»	
95	Прыжки в высоту с разбега. ТБ Игра «Светофор»	
96	Метание мяча на дальность ТБ Игра «Светофор»	
97	Прыжки в длину с разбега. ТБ Игра «Чехарда»	
98	Медленный бег до 5 мин ТБ р/к копье метатель. Дмитрий Тарабин	
99	Скандинавская ходьба. ТБ Игра «Казак – разбойники».	
100	Метание малого мяча на дальность. ТБ Игра «Пчелы и медведи»	
101	Эстафеты. Подвижные игры. ТБ Игра «Четыре и медведи»	
102	Обобщающий урок за 3 класс	