


Ситниковская средняя общеобразовательная школа филиал  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

отрено  
едании ЦМО  
  
Михалёва)  
кол № 1  
вгуста 2020 г

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
  
(Е.Н.Яковлева)  
26 августа 2020 г

Утверждено  
директором школы

(А.Б.Комарова)

приказ № 90-09 от 21.08.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель физической культуры  
Самусев Дмитрий Валерьевич

## **Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 3 классе.**

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметные и предметных результатов по физической культуре.

#### **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, доброжелательности 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.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История комплекса ГТО.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Содержание учебного предмета**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока
1	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.
2	Легкая атлетика 18ч	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3		Высокий старт.
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.
5		Развитие скоростных способностей.
6		Развитие скоростной выносливости
7	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Развитие координационных способностей.
9		Метание мяча на дальность. ГТО.
10	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11		Прыжок в длину с разбега.
12		Прыжок в длину с разбега.
13	Длительный бег	Развитие выносливости.
14		Развитие силовой выносливости
15		Преодоление препятствий
16		Переменный бег
17		Гладкий бег
18		Кроссовая подготовка. ГТО.
19	II четверть Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20 - 22		Ловля и передача мяча.
23 – 25		Ведение мяча
26 - 28		Бросок мяча
29		Развитие ловкости
30 -		Игровые задания

31		
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.
33	III четверть Гимнастика	СУ. Основы знаний
34 - 37		Акробатические упражнения
38		Развитие гибкости
39		Упражнения в висе и упорах.
40- 41		Развитие силовых способностей
42 -43		Развитие координационных способностей
44- 45		Развитие скоростно-силовых способностей.
46- 47		Упражнения на равновесие
48- 49		Лазание и перелезание.
50-51		Развитие ловкости
52-53		Развитие координационных способностей.
	Лыжная подготовка	
54		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.
55-56		Обучение ходьбе на лыжах.
57-58		Совершенствование ходьбы на лыжах.
59-61		Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и « Знак качества»
62-64		Обучение технике скользящего шага.П/и « Знак качества»
65-66		Обучение технике подъёмам на склон и спускам.Совершенствовать технику скольжения.
67-68		Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.П/и «Не задень»
69-70		Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»
71-72		Совершенствование техники передвижение на лыжах.
73-74		Совершенствование техники скользящего шага.
75-76		Закрепление техники скользящего шага без палок. ГТО.
77-78	IV четверть Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий
79-80		Развитие выносливости.
81-82		Переменный бег
83-84		Кроссовая подготовка
85-86		Развитие силовой выносливости
87-88		Гладкий бег
89-90	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
91		Высокий старт
92-93		Развитие координационных способностей. Эстафеты.
94-95		Развитие скоростных способностей.

96-97		Развитие скоростной выносливости
98	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Развитие координационных способностей.
100		Метание мяча на дальность. <b>ГТО.</b>
101		Прыжки
102		Прыжок в длину с разбега.