

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г.о. Подольск Московская область

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения протокол № <u>1</u> от <u>16.08</u> 2020г. Руководитель ШМО <u>Е.В.Мудрик</u>	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <u>Н.А.Курдюкова</u> « <u>27</u> » <u>08</u> 2020 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №16 <u>Т.М.Моськина</u> Приказ № <u>054</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020 г.
--	--	--

Рабочая программа,
составленная на основе авторской
(Т.С.Лисицкая, Л.А.Новиков)
на 2019 – 2020 учебный год

Мудрик Елена Викторовна

Ф.И.О. преподавателя

Физическая культура

Предмет

3 «А» класс/ 3 часа в неделю

Классы / количество часов в неделю

3«А» класс/ 102 часа в год

Классы / количество часов в год

Уровень: базовый

Учебник «Физическая культура» 3 классы учеб. для общеобразоват. учреждений/ [Т.С. Лисицкая, Л.А. Новиков]; изд.-М.: «ДРОФА», 2017.

Г.о. Подольск
2020-2021 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета к концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будет сформировано:

- ☐ уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- ☐ понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ☐ понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- ☐ уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- ☐ понимания ценности человеческой жизни;
- ☐ познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- ☐ понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- ☐ самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- ☐ понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- ☐ способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- ☐ понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- ☐ саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- ☐ руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- ☐ рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- ☐ понимать значение физической подготовки;
- ☐ определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- ☐ выполнять соревновательные упражнения;
- ☐ руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- ☐ выполнять строевые упражнения;
- ☐ выполнять различные виды ходьбы и бега;
- ☐ выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- ☐ выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- ☐ метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- ☐ выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» в положения лёжа на спине;
- ☐ перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- ☐ выполнять танцевальные шаги;
- ☐ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- ☐ играть в подвижные игры;
- ☐ выполнять элементы спортивных игр;
- ☐ измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- ☐ рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- ☐ определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- ☐ соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- ☐ понимать влияние закаливания на организм человека;
- ☐ самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- ☐ выполнять комбинации из элементов акробатики;
- ☐ организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- ☐ руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- ☐ продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- ☐ объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- ☐ самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- ☐ координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- ☐ анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- ☐ участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ☐ ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- ☐ планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ☐ осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений в спортивных играх;
- ☐ соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- ☐ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ☐ самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ☐ выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- ☐ организовывать подвижные игры во время прогулок.

Регулятивные

Обучающиеся научатся на доступном уровне:

- ☐ осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- ☐ свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- ☐ различать виды физических упражнений, виды спорта;
- ☐ сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- ☐ устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- ☐ устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ☐ находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- ☐ устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- ☐ сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- ☐ соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- ☐ устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- ☐ рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- ☐ выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- ☐ задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- ☐ понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ☐ участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- ☐ высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- ☐ задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- ☐ координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- ☐ договариваться и приходить к общему решению;
- ☐ дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Воспитательные результаты:

Обучающиеся научатся:

- формировать сознательную дисциплину и нормы поведения учащихся;
- применять свои интересы и опыт к изучаемому предмету;
- акцентировать формирование сознательной дисциплины при работе;
- формировать навыки самоконтроля;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- развивать творческое отношение к учебной деятельности;
- формировать научное мировоззрение;
- владеть необходимыми навыками самостоятельной учебной деятельности;

Содержание программы (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перека́т назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Разделы «Основы знаний о физической культуре» и «Подвижные игры» включаются в темы уроков в течение всего учебного года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Тема урока	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	60 ч (27 ч + 33 ч)
2.	Гимнастика с основами акробатики	21 ч
3.	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21 ч
Итого		102 ч

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректиро- ванные сроки прохождения
Лёгкая атлетика и подвижные игры 27 ч			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	02.09	
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	03.09	
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	07.09	
4	Передвижение по диагонали.	09.09	
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	10.09	
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	14.09	
7	Челночный бег 3x10 м.	16.09	
8	Бег с изменением частоты и длины шагов.	17.09	
9	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	21.09	
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	23.09	
11	Равномерный медленный бег.	24.09	
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	28.09	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	30.09	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега.	01.10	
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	05.10	
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	07.10	
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	08.10	
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	12.10	
19	Преодоление препятствий	14.10	
20	Подвижные игры.	15.10	
21	Правила поведения на уроках гимнастики.	19.10	
22	Кувырок вперёд.	21.10	
23	Кувырки вперёд.	22.10	
24	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	26.10	
25	Стойка на лопатках из упора присев.	05.11	
26	«Мост» из положения лёжа на спине.	09.11	

27	Вис, согнув ноги	11.11	
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)			
28	Комплекс ритмической гимнастики.	12.11	
29	Комплекс ритмической гимнастики.	16.11	
30	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	18.11	
31	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	19.11	
32	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	23.11	
33	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	25.11	
34	Вис на согнутых руках	26.11	
35	Вис на согнутых руках	30.11	
36	Переползание по- пластунски	02.12	
37	Переползание по- пластунски	03.12	
38	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	07.12	
39	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	09.12	
40	Комбинация из элементов акробатики.	10.12	
41	Комбинация из элементов акробатики.	14.12	
42	Полоса препятствий	16.12	
43	Полоса препятствий	17.12	
44	Полоса препятствий	21.12	
45	Подвижные игры	23.12	
46	Подвижные игры	24.12	
47	Подвижные игры	28.12	
48	Подвижные игры	13.01	
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 ч)			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	14.01	
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	18.01	
51	Повторение поворотов. Переступанием на месте.	20.01	
52	Повторение поворотов. Переступанием на месте	21.01	
53	Поворот переступанием в движении	25.01	
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	27.01	

55	Спуск в основной стойке	28.01	
56	Спуск в низкой стойке	01.02	
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	03.02	
58	Подъём «лесенкой	04.02	
59	Подъём «ёлочкой	08.02	
60	Торможение падением	10.02	
61	Равномерное передвижение. По дистанции	11.02	
62	Торможение «плугом»	15.02	
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	17.02	
64	Совершенствование Изученных способов передвижения на лыжах	18.02	
65	Спуски и подъёмы изученными способами	22.02	
66	Спуски и подъёмы изученными способами	24.02	
67	Равномерное передвижение	25.02	
68	Равномерное передвижение	01.03	
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	03.03	
Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 ч)			
70	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	04.03	
71	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	10.03	
72	Смыкание приставными шагами в шеренге	11.03	
73	Смыкание приставными шагами в шеренге	15.03	
74	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	17.03	
75	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	18.03	
76	Прыжки с высоты	29.03	
77	Прыжки с высоты	31.03	
78	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	01.04	
79	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	05.04	
80	Метание малого мяча на дальность	07.04	
81	Метание малого мяча на дальность	08.04	
82	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	12.04	

83	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	14.04	
84	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх	15.04	
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх	19.04	
86	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений	21.04	
87	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений	22.04	
88	Ведение баскетбольного мяча	26.04	
89	Ведение баскетбольного мяча	28.04	
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	29.04	
91	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	05.05	
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	06.05	
93	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	12.05	
94	Ведение футбольного мяча	13.05	13.05
95	Ведение футбольного мяча	17.05	
96	Совершенствование элементов спортивных игр	19.05	17.05
97	Совершенствование элементов спортивных игр	20.05	19.05
98	Совершенствование элементов спортивных игр	24.05	
99	Совершенствование элементов спортивных игр		20.05
100	Подвижные игры и эстафеты		
101	Подвижные игры и эстафеты		24.05
102	Подвижные игры и эстафеты		
Итого		102	

