

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА с. АЙОН»**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению

протокол педагогического совета
МБОУ НШ с. Айон № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ НШ с. Айон от 01.09.2020 № 116
Директор _____ Ерофеева Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель рабочей программы Учитель начальных классов 1КК Тоно В.В.

Айон, 2020 г

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы (М.: Просвещение).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования, приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 года №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373, приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2001 года №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373, и приложения к письму МО и НУР от 17.01.2012 года №01-23/101.
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 года № 164 « О внесении изменений в ФКГОС РФ от 05.03.2004 года № 1089»
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета на 3 класс.

К концу обучения в 3 классе ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса);
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

К концу обучения в 3 классе ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
-
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять передвижения на лыжах
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять измерения ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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 этических 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 умений 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.

3. Содержание учебного предмета, курса.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкоатлетические упражнения	30
5	Лыжная подготовка	24
6	Итого	102

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Содержание раздела «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания;

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, положение «Моста» из исходного положения лежа на спине, акробатическую комбинацию, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;

по разделу «Легкая атлетика»- техника высокого старта, техника метания малого мяча на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3*10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на точность;

по разделу «Лыжная подготовка»- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры»- давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками, выполнение нижней прямой и нижней боковой подачи мяча, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, прыжок с двух шагов, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки- дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Белые медведи», «Волк во рву» и др., играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

Подвижные игры: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Удочка», «Мяч в туннеле», «Белочка защитница», «Горячая Линия», «Будь осторожен».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вызов номеров», «Вышибалы», «Волк во рву», «Белые медведи».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Подними предмет», «Накаты», «Смелее с горки!», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее взойдет в гору».

Народные игры: «Горелки», «Мороз-Красный нос», «У медведя во бору», «Колодец», «Маю-май», «Золотые ворота», «Толкай мяч», «Штурм», «Борьба за мяч», «Волк во рву».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ П.п.	Дата	Наименование разделов Тема урока	Количество часов	Примечание
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 15ч				
1		Вводный инструктаж . Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	1	
2		Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
3		Техника челночного бега. Скелет.	1	
4		Техника челночного бега. Ходьба и бег. Высокий старт.	1	
5		Тестирование челночного бега 3*10м	1	
6		Способы метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	

7		Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
8		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» Подвижные игры «Попрыгунчики», «Пятнашки».	1	
9		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность	1	
10		Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
11		Тестирование метания малого мяча на точность	1	
12		Тестирование бега на 1000м	1	
13		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
14		Тестирование подтягивания в висе	1	
15		Тестирование прыжка в длину с места	1	
Спортивная игра «Футбол» 2ч.				

16		Т.Б. на занятиях спортивными играми. Пас и его значение для спортивных игр с мячом, история футбола.	1	
17		Спортивная игра «Футбол». Эстафета с ведением мяча.	1	
Подвижные игры на основе баскетбола 8ч.				
18		Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Основные внутренние органы человека.	1	
19		Контрольный урок ловли и передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге, бросок мяча в кольцо.	1	
20		Контрольный урок ведения мяча в шаге, ведение мяча в шаге бегом, бросок мяча в кольцо	1	
21		Контрольный урок броска мяча с 3-х метров, ведение мяча.	1	
22		Контрольный урок ведения мяча в шаге бегом, прыжок с двух шагов.	1	
23		Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1	
24		Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1	

25		Контрольный урок прыжка с двух шагов, защита стойкой.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 18ч.				
26		Т.Б. на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед в группировке.	1	
27		Кувырок вперед в группировке. Органы чувств.	1	
28		Контрольный урок по кувырку вперед, стойка на лопатках.	1	
29		Стойка на лопатках, кувырок назад	1	
30		Контрольный урок по выполнению стойки на лопатках, кувырок назад	1	
31		Кувырок назад, построения и перестроения	1	
32		Контрольный урок по выполнению кувырка назад, «Мост» из положения лежа на спине	1	
33		«Мост» из положения лежа на спине, акробатическая комбинация	1	

34		Контрольный урок выполнения «Моста» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация.	1	
35		Акробатическая комбинация. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1	
36		Контрольный урок акробатической комбинации.	1	
37		Круговая тренировка. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1	
38		Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты»	1	
39		Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1	
40		Прыжки в скакалку в тройках. Подвижные игры «Одноножки», «Перебежка со скакалками»	1	
41		Круговая тренировка. Веселая эстафета.	1	
42		Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Альпинисты», «Вызов номеров»	1	
43		Круговая тренировка. Закаливание.	1	
Подвижные игры 6ч.				

44		Т.Б. на занятиях подвижными играми, подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1	
45		Подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1	
46		Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета», правила формирования осанки	1	
47		Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета»	1	
48		Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно»	1	
49		Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно»	1	
Лыжная подготовка 24 ч.				
50		Т.Б. при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
51		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Закаливание.	1	
52		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
53		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	

54		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
55		Контрольный урок выполнения попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
56		Контрольный урок выполнения одновременного двухшажного хода, одновременный бесшажный ход на лыжах	1	
57		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1	
58		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1	
59		Контрольный урок по выполнению одновременного бесшажного хода, одновременный одношажный ход на лыжах	1	
60		Контрольный урок по выполнению одновременного одношажного хода, подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
61		Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	
62		Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	
63		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	
64		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	

65		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Самоконтроль	1	
66		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры	1	
67		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Занять место»	1	
68		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	
69		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
70		Контрольный урок прохождения дистанции 1 км на лыжах	1	
71		Подвижные игры на выносливость, координацию	1	
72		Подвижные игры на выносливость, координацию	1	
73		Подвижные игры на выносливость, координацию	1	
Подвижные игры на основе волейбола 8 ч.				
74		Т.Б. на занятиях спортивными играми, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками. Волейбол как вид спорта.	1	

75		Нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками	1	
76		Контрольный урок нижней прямой подачи, передача мяча сверху двумя руками	1	
77		Контрольный урок передачи мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача мяча	1	
78		Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками	1	
79		Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками	1	
80		Контрольный урок нижней боковой подачи, передача мяча снизу двумя руками	1	
81		Контрольный урок передачи мяча снизу двумя руками, нижняя боковая подача мяча	1	
Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч.				
82		Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Осанка и методы сохранения правильной осанки.	1	
83		Передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге.	1	
84		Совершенствование передач мяча на месте, ведение мяча в шаге.	1	

85		Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1	
86		Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой.	1	
87		Передача мяча, ведение мяча, обводка стоек	1	
Легкая атлетика 15ч.				
88		Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя, равномерный бег	1	
89		Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
90		Техника челночного бега. Гигиена и правила её соблюдения.	1	
91		Техника челночного бега. Подвижные игры «Лисы и куры», «Ловишки»	1	
92		Тестирование челночного бега 3*10м	1	
93		Способы метания малого мяча на дальность. Веселая эстафета.	1	
94		Тестирование метания малого мяча на дальность	1	

95		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Первая помощь при травмах.	1	
96		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность.	1	
97		Прыжки в длину с разбега на результат	1	
98		Тестирование метания малого мяча на точность	1	
99		Тестирование бега на 1000м	1	
100		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и подтягивания в висе.	1	
101		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
102		Итоговый тест. Подвижные игры с мячом.	1	

5. Описание учебно – методического обеспечения образовательного процесса:

Литература для учителя

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс; В.И. Лях; 2009год
2. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» ВАКО 2007 год.
3. Левина С.А. «Физкультминутки» Волгоград 2009 год.
- 4 Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/ Сост А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2013 .- 48с.. – (Рабочие программы)
5. Интернет- ресурсы:<http://spo.1september.ru/>-газета «Спорт в школе»; [http://www. k -uroku. ru / loa/ 153- к уроку физическая культура](http://www.k-uroku.ru/loa/153-к%20уроку%20физическая%20культура).

Литература для учащихся

Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.- 13-е изд.- М: Просвещение, 2012

Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст, лет	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	высокий	Низкий	Средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	выше	10,7-10,1	ниже
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,7
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,8	10,0-9,5	9,3
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см.	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег	7	700 и менее	750-900	1100 и	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	выше	550	650-850	950

		9 10	800 850	850-1000 900-1050	1150 1200 1250	600 650	700-900 750-950	1000 1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	7 8 9 10	1 и ниже 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и выше +7,5 7,5 8,5	2 и ниже 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 13,0 14,0
силовые	Подтягивание на перекладине Девочки низкая мальчики высокая	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18
	Бег 60 м	4 кл	11,0	10,8	10,0	11,5	10,5	10,3
	Бег 1000м		5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)			8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30