

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
на ШМО начального и  
дошкольного образования.  
Протокол №1  
от «28» августа 2020 года

Согласовано  
заместитель директора по УР  
 /И.Н. Звягина

Утверждаю  
Директор МОУ Вешкаймская  
СОШ №1  Н.Е. Гайкова  
Приказ №182  
от «28» августа 2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет: *физическая культура*

Класс: 3

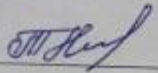
Уровень образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2020 - 2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 №373
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 28 августа 2020г. №184
- Примерной рабочей программы "Физическая культура" 1-4 классы, автор А.П. Матвеев. М., Просвещение, 2013
- Учебника "Физическая культура. 3-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций". А.П. Матвеев, -М., Просвещение, 2016.

Рабочую программу составила  Т.А. Никитина

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЛИЧНОСТНЫЕ

#### У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

#### Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях

### ПРЕДМЕТНЫЕ

#### Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
  - составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
  - рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
  - выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
  - выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Учащиеся получают возможность научиться:
- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### **Учащиеся научатся:**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

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

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
  - сопоставлять физическую культуру и спорт;
  - понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
  - различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативны**

#### **е Учащиеся**

#### **научатся:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур.

Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

#### **Лёгкая атлетика и подвижные игры**

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

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом 360 градусов, прыжки со скакалкой до 30 секунд.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Подвижные игры**

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

«Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

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

### **Спортивные игры**

Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале игры в футбол.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, "мост" из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись. вис углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в 1-2 классах. Способы передвижения на лыжах: скользящий шаг. попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: "лесенкой", "ёлочкой". Торможение "плугом", "упором".

## **Тематическое планирование**

| № | Разделы и темы                     | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре       | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры                    | 45 ч.            |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч.            |
| 4 | Легкоатлетические упражнения       | 23 ч             |
| 5 | Лыжная подготовка                  | 20 ч.            |
|   | Итого                              | 105 ч.           |