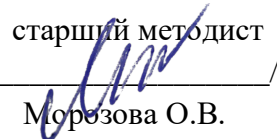


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.
«28» августа 20 20г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2020г № 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
название предмета
класс 3

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» - отделение
Балаганская школа – детский сад**

Аннотация

**к рабочей программе по физической культуре, 3 класс
учителя Булатова Николая Владимировича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 №90/10 - ОД;
5. Авторская программа В.И. Лях., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение 2007
6. Учебный план начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год.

В учебном плане начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. также планируются уроки для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) и анализа результатов по предмету за курс 2 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Просвещение, 2014;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

3 класс 102 часа

Цель учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе - 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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Для обучающихся 1-4 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной). Цели и задачи задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также Общеразвивающие упражнения с различной функциональной

направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

-«Легкоатлетические упражнения»

-«Гимнастика с основами акробатики»

-«Подвижные игры»

-«Лыжная подготовка»

-«Подвижные игры»-1-2 кл; «Подвижные и спортивные игры»-3-4 классы

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)		
1	02.09.20	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег
2	04.09.20	Бег с высоким подниманием бедра
3	07.09.20	Игровой урок. Игра «Пустое место».
4	09.09.20	Ходьба через несколько препятствий.
5	11.09.20	Бег с максимальной скоростью 60 метров
6	14.09.20	Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки».
7	16.09.20	Прыжок в длину с разбега.
8	18.09.20	Прыжок в длину с места.
9	21.09.20	Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки».
10	23.09.20	Метание малого мяча на дальность.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)		
11	25.09.20	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.
12	28.09.20	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
13	30.09.20	Ведение мяча с изменением направления.
14	02.10.20	Ловля и передача мяча на месте и в движении
15	05.10.20	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».
16	07.10.20	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
17	09.10.20	Броски в кольцо двумя руками снизу
18	12.10.20	Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».
19	14.10.20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу

20	16.10.20	Броски в кольцо одной рукой от плеча
21	19.10.20	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде».
22	21.10.20	Верхняя передача мяча над собой
23	23.10.20	Нижняя передача мяча над собой
24	09.11.20	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».
25	11.11.20	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
26	13.11.20	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу
27	16.11.20	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)		
28	18.11.20	Техника безопасности во время занятий гимнастики
29	20.11.20	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
30	23.11.20	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».
31	25.11.20	Лазанье по канату
32	27.11.20	Стойка на лопатках
33	30.11.20	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».
34	02.12.20	Акробатика. Строевые упражнения.
35	04.12.20	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
36	07.12.20	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.
37	09.12.20	«Мост» из положения лежа на спине
38	11.12.20	Упражнения в висе стоя и лежа
39	14.12.20	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».
40	16.12.20	Акробатическая комбинация

41	18.12.20	Лазанье по канату
42	21.12.20	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву», «Что изменилось».
43	23.12.20	Упражнения в виси стоя и лежа
44	25.12.20	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне
45	11.01.21	Игровой урок. Игры: «Воробы и вороны». «Прыжки по полосам», «Вол во рву».
46	13.01.21	Упражнения в виси на разновысоких брусьях
47	15.01.21	Преодоление гимнастической полосы препятствий
48	18.01.21	Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах», «Вол во рву».
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)		
49	20.01.21	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
50	22.01.21	Ступающий шаг без палок
51	25.01.21	Игровой урок. Эстафета на лыжах
52	27.01.21	Ступающий шаг с палками
53	29.01.21	Скользкий шаг без палок
54	01.02.21	Игровой урок. Эстафета на санках
55	03.02.21	Скользкий шаг без палок. Учет
56	05.02.21	Скользкий шаг с палками. Учет.
57	08.02.21	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок
58	10.02.21	Повороты переступанием вокруг пяток
59	12.02.21	Скользкий шаг с палками
60	15.02.21	Игровой урок. Эстафета с передачей палок
61	17.02.21	Повороты переступанием вокруг носков
62	19.02.21	Подъем ступающим шагом
63	22.02.21	Игровой урок. Эстафета на горке
64	24.02.21	Спуски в высокой стойке

65	26.02.21	Повороты переступанием
66	01.03.21	Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка».
67	03.03.21	Подъем «лесенкой»
68	05.03.21	Спуски в низкой стойке
69	10.03.21	Игровой урок. Эстафета на лыжах
70	12.03.21	Попеременный двухшажный ход без палок
71	15.03.21	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон
72	17.03.21	Игровой урок. Эстафета с передачей палок
73	19.03.21	Подъемы и спуски с небольших склонов
74	29.03.21	Повороты переступанием
75	31.03.21	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок
76	02.04.21	Попеременный двухшажный ход с палками
77	05.04.21	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.
78	07.04.21	Игровой урок. Дружные пары.
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 часов)</i>		
79	09.04.21	Техника безопасности во время занятий играми.
80	12.04.21	Ведение мяча на месте и в движении.
81	14.04.21	Игровой урок. Игра «Передал-садись».
82	16.04.21	Ведение мяча с изменением направления.
83	19.04.21	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
84	21.04.21	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».
85	23.04.21	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
86	26.04.21	Броски в кольцо двумя руками снизу.
87	28.04.21	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».
88	30.04.21	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.
89	03.05.21	Броски в кольцо одной рукой от плеча.
90	05.05.21	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».

91	07.05.21	Броски в кольцо одной рукой от плеча
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)		
92	10.05.21	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.
93	12.05.21	ГТО. Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».
94	14.05.21	ГТО. Ходьба через несколько препятствий.
95	17.05.21	ГТО. Мониторинг. Равномерный бег.
96	19.05.21	ГТО. Игровой урок. Игра «Мяч ловцу».
97	21.05.21	ГТО. Прыжки в длину с разбега.
98	21.05.21	Прыжок в высоту.
99	24.05.21	Игровой урок. Игра «Передал – садись».
100	24.05.21	Метание малого мяча.
101	26.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
102	28.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	Итого	102 часа