Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано МО «28» августа 2020г. _____Игнатенко Г.К..	Рассмотрено и рекомендовано педагогическим советом «28» августа 2020 г. _____ Коваленко Т.В.	Утверждено приказом №54 «28» августа 2020г. Директор школы _____Левшина В.В.

Рабочая программа
по физической культуре для 3 класса
на 2020-2021 учебный год

Учитель : Петрина Л.В.

Песчаноозёрка 2020

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для 3 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса МОУ СОШ с.Песчаноозёрка разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. -М.: Просвещение,2011);
- на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год;
- в соответствии с образовательной программой №79 от 30.08.19;
- учебным планом № 78 от 30.08.19;
- календарным учебным графиком №80 от 30.08.19 МОУ СОШ с.Песчаноозёрка.

программа составлена по программе авторов Лях В.И., Зданевич А.А. из расчета **3 *часа в неделю, 102 часа в год*.**

Программа направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

УМК:

• Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.

• Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.

1. Планируемые результаты изучения предмета

Обучающиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

2. Содержание учебного предмета.

3 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа в год)

Раздел 1. Знания о физической культуре (2 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).

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (31 час)

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(3м)в два итри приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (36 часов)

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

Подвижные игры (30 часов)

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Ктодальше 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: специальные передвижения,остановка прыжком с двух шагов,ведениемяча 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: прием мяча снизу двумя руками;передача мяча сверху двумя рукамивперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Контрольные упражнения	**Уровень физической подготовленности**					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 х10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка	дальше 12	8-12	ближе 8 м	дальше 12	8-12	ближе 8 м

на дальность	м	метров		м	метров	
Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Контроль и оценка		
			Контрольные работы (или диктанты)	Тесты, практические, лабораторные	Внутри школьный мониторинг
1.	Знания о физической культуре	2	-	-	-
2.	Способы физкультурной деятельности	3	-	-	-
3.	Физическое совершенствование	97	-	-	-
	Итого	**102 часа**			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Знания о физической культуре					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	02.09		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	04.09		
3.	Техника челночного бега	1	07.09		
4.	Тестирование челночного бега 3Х10м	1	09.09		
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	11.09		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	14.09		
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	16.09		
8.	Спортивная игра «Футбол»	1	18.09		
9.	Прыжок в длину с разбега	1	21.09		
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	23.09		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину	1	25.09		

	с разбега				
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	28.09		
13.	Тестирование метания мяча на дальность	1	30.09		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	02.10		
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	12.10		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	14.10		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	16.10		
18.	Тестирование виса на время	1	19.10		
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	21.10		
20.	Футбольные упражнения	1	23.10		
21.	Футбольные упражнения в парах	1	26.10		
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	28.10		
23.	Подвижная игра « Осада города»	1	30.10		
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	02.11		

25.	Закаливание	1	06.11		
26.	Ведение мяча	1	09.11		
27.	Подвижные игры	1	11.11		
28.	Кувырок вперёд	1	13.11		
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	23.11		
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	25.11		
31.	Кувырок назад	1	27.11		
32.	Кувырки	1	30.11		
Способы физкультурной деятельности					
33.	Круговая тренировка	1	02.12		
34.	Стойка на голове	1	04.12		
35.	Стойка на руках	1	07.12		
36.	Круговая тренировка	1	09.12		
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	11.12		
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	14.12		
39.	Прыжки в скакалку	1	16.12		
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	18.12		
41.	Лазание по канату в три приёма	1	21.12		
42.	Круговая тренировка	1	23.12		
43.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	25.12		

44.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	28.12		
45.	Круговая тренировка	1	30.12		
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	11.01		
47.	Варианты вращения обруча	1	13.01		
48.	Круговая тренировка	1	15.01		
49.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	18.01		
50.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	20.01		
51.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	22.01		
52.	Кувырки	1	25.01		
53.	Эстафеты с мячом	1	27.01		
54.	Эстафеты с мячом	1	29.01		
55.	Броски и ловля мяча в парах	1	01.02		
56.	Броски и ловля мяча в парах	1	03.02		
57.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	05.02		
58.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	08.02		
59.	Подвижные игры	1	10.02		

60.	Подвижные игры	1	12.02		
61.	Полоса препятствий	1	15.02		
62.	Усложнённая полоса препятствий	1	17.02		
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	19.02		
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	01.03		
65.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	03.03		
Физическое совершенствование					
66.	Эстафеты с мячом	1	05.03		
67.	Подвижные игры	1	10.03		
68.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	12.03		
69.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	15.03		
70.	Подвижная игра «Пионербол»	1	17.03		
71.	Подвижная игра «Пионербол»	1	19.03		
72.	Подвижная игра «Пионербол»	1	22.03		
73.	Волейбол как вид спорта	1	24.03		
74.	Волейбол как вид спорта	1	26.03		
75.	Подготовка к волейболу	1	29.03		
76.	Подготовка к волейболу	1	31.03		
77.	Контрольный урок по волейболу	1	02.04		

78.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	12.04		
79.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	14.04		
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	16.04		
81.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	19.04		
82.	Тестирование виса на время	1	21.04		
83.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	23.04		
84.	Тестирование прыжка в длину с места	1	26.04		
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	28.04		
86.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	30.04		
87.	Знакомство с баскетболом	1	03.05		
88.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	05.05		
89.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	07.05		
90.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	12.05		

91.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	14.05		
92.	Беговые упражнения	1	17.05		
93.	Беговые упражнения	1	19.05		
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	21.05		
95.	Тестирование челночного бега 3Х10м	1	24.05		
96.	Бег на 1000 метров	1	26.05		
97.	Спортивная игра «Футбол»	1	28.05		
98.	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	31.05		
99.	Спортивные игры	1			
100.	Спортивные игры	1			
101.	Спортивные и подвижные игры	1			
102.	Спортивные и подвижные игры	1			
	Всего:	102			

По плану – 102 часа, по факту – 98 час. Праздничные дни – 4 ноября, 8 марта, 10 мая.