

Ростовская область, Октябрьский район, х. Маркин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6

КОПИЯ
ВЕРНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (базовый уровень)

на 2019 - 2020 учебный год

Начальное общее образование, 3 класс

Количество часов:

УМК: Лях В.И. 1-4 классы. Издательство «Просвещение»

Директор
Кацилова И.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
Октябрьского района Ростовской области
ИНН 612001780

Учитель: Недоедкова Елена Алексеевна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- представления о своей гражданской идентичности «Я – гражданин России», чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представления о героях-спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств ;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентации на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использования приемами самостраховки;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;



- самостоятельно новые упражнения по схеме, данной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в учебнике, учебных пособиях, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию ОРУ;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия ОРУ;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

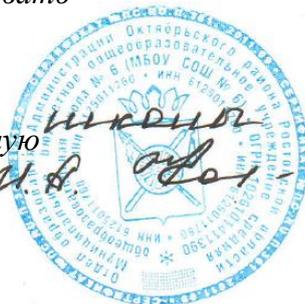
Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действия партнера;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиций других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать свою позицию, учитывать разные мнения;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

*Директор школы
Майшова И.В.*



- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями,
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой,
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.
- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);



- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Легкая атлетика (31 часов)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках

Ходьба с различным положением рук.

Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.

Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).

Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.

Метание малого мяча в горизонтальную цель

ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.

Изучение техники низкого старта

Бег с максимальной скоростью (60 м).

Бег на результат (30, 60 м)

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание в цель с 4-5 м.

Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м)

Бег (4 - 7 мин). Преодоление препятствий..

Бег в равномерном темпе (до 8 мин)

Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.

Бег 1000 м без учета времени

Бег 1000 м на результат.

Кроссовая подготовка (11 ч)

Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).

Равномерный бег (4-9 мин).

Кросс (1 км)

(бег - 90 м, ходьба - 90 м).

Гимнастика с основами акробатики (22 часа).

Т.Б. на уроках по гимнастике.

Основная стойка. Построение в колонну по одному

Построение в две шеренги.



Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.

Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках

Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Перелезание через коня.

Опорный прыжок на коня (козла)

Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры (19 часов)

ОРУ с обручами. Игры с обручами

ОРУ в движении. Эстафеты

ОРУ с мячом. Игры с мячом

ОРУ. Эстафета с обручами

ОРУ. Эстафеты с мячами

ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками

ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

ОРУ в движении.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств

.Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».

Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.

Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)

Ловля и передача мяча на месте

Ловля и передача мяча в движении

Ловля и передача мяча на месте в тройках.

Ловля и передача мяча в движении в четверках

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой

Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой

Ведение мяча с изменением направления

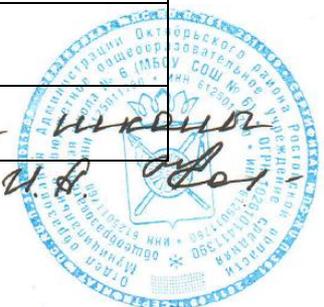
Ведение мяча с изменением скорости

Бросок мяча двумя руками от груди

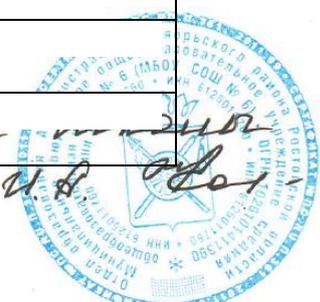
3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п\п	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
3		Ходьба с различным положением рук, под счет.	1
4		Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом	1
5,6		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	2

Директор
И.В. Паушова



7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	
8		Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1
9, 10		Прыжок в длину с места	2
11		Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1
12, 13		Метание малого мяча в горизонтальную цель	2
14		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1
15, 16		Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	2
17		Равномерный бег (4 мин).	1
18		Равномерный бег (4 мин).	1
19		Равномерный бег (5 мин).	1
20		Равномерный бег (6 мин).	1
21		Равномерный бег 7 мин).	1
22		Равномерный бег (8 мин).	1
23		Равномерный бег (9 мин).	1
24, 25		Кросс (1 км) (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	2
26		Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка.	1
27		Построение в две шеренги. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1
28		Построение в две шеренги.	1
29		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1
30		Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
31		Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках.	1
32		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
33		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
34		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
35		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
36, 37		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	2
38		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
39		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1



40		Перелезание через коня.	1
41		Перелезание через коня.	1
42		Перелезание через коня.	1
43, 44		Опорный прыжок на коня (козла)	2
45		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
46, 47		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2
48		ОРУ с обручами. Игры с обручами	1
49		ОРУ с обручами Игры с обручами	1
50		ОРУ в движении. Эстафеты	1
51		ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
52		ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
53		ОРУ. Эстафета с обручами	1
54		ОРУ. Эстафета с обручами	1
55		ОРУ. Эстафеты с мячами	1
56		ОРУ. Эстафеты с мячами	1
57		ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1
58		ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1
59		ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
60		ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
61		ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
62		ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
63		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
64		ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1
65,66		ОРУ в движении. Эстафеты	2
67		Ловля и передача мяча на месте	1
68		Ловля и передача мяча на месте	1
69		Ловля и передача мяча в движении	1
70		Ловля и передача мяча в движении	1
71		Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
72		Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
73		Ловля и передача мяча на месте в четверках	1
74		Ловля и передача мяча в движении в 1	1

		четверках	
75		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1
76		Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой	1
77		Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой	1
78		Ведение мяча с изменением направления	1
79		Ведение мяча с изменением скорости	1
80		Бросок мяча двумя руками от груди	1
81		Бросок мяча двумя руками от груди	1
82		ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	1
83		Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
84		Бег на результат (30, 60 м)	1
84		Прыжок в длину с места	1
86		Прыжок в длину с места	1
87		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
88		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
89		Метание в цель с 4-5 м.	1
90		Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1
91		Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м)	1
92		Бег (4 мин). Преодоление препятствий..	1
93		Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1
94		Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1
95		Бег 7 мин). Преодоление препятствий	1
96		Бе. в равномерном темпе (до 8 мин)	1
97		Бег в равномерном темпе (до 8 мин)	1
98		Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	1
		Итого:	98

Директор
Качникова И.В.



РАССМОТРЕНО
протокол заседания методического
объединения МБОУ СОШ № 6
от 27.08.2019 № 1
Руководитель ШМО начальных классов
 Е.В. Полонская

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 М.Н. Фисенко
30.08.2019

