

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы:

Приказ № 86 от «23» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Иванова Е.Е.



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**3 класс**

Составитель: Алисова Ольга Николаевна,  
учитель высшей квалификационной категории

2020 – 2021 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха .

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты:**

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- 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).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Ученик научится:**

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- 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.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- 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 приемы;
- 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 и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- правильно выполнять правила личной гигиены
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **1. Легкая атлетика – 30 часа.**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

### **2. Подвижные и спортивные игры 13 часов.**

Стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

### **3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 часов.**

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом

технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусках.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **4. Лыжная подготовка – 20 час.**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; подъем «ёлочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке*, по ровной поверхности; торможение «плугом». Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

#### **5. Спортивные игры – 10 часов.**

Стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

#### **6. Спортивные игры (футбол) – 8 часов.**

Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

#### **7. Основы знаний в процессе уроков.**

Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### 3. Тематическое планирование.

№	Раздел, тема.	Кол-во часов.
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>30</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	2
	Беговые упражнения. Высокий старт	2
	Беговые упражнения	7
	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	3
	Беговые упражнения. Эстафетный бег	3
	Беговые упражнения. Соревнования	1
	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1
	Бросок набивного мяча	1
	Бросок и ловля набивного мяча	1
	Метание малого мяча	3
	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
	Прыжок в высоту.	2
	Беговые упражнения	1
<b>2</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>13</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	1
	Стойка игрока.	1
	Передача мяча двумя руками сверху	3
	Прием мяча снизу двумя руками	2
	Нижняя прямая подача мяча	3
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	2
	Игра по правилам	1

<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>21</b>
	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
	Организующие команды и приемы. Висы	3
	Акробатические упражнения.	4
	Опорный прыжок	2
	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	3
	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	7
	Ритмическая гимнастика	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах	1
	Передвижение на лыжах.	12
	Повороты на лыжах.	1
	Подъемы на лыжах.	2
	Спуски на лыжах.	3
	Торможение на лыжах.	1
<b>5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1
	Ловля и передача мяча	1
	Ведение мяча на месте. Бросок	1
	Ведение мяча на месте. Комбинации	1
	Вырывание и выбивание мяча	1
	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1
	Ведение мяча с изменением скорости.	1
	Ведение мяча с изменением направления	1
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
	Подвижная игра	1

6	Футбол.	8
	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения	4
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
	Передачи мяча	1
	Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

<b>«Согласовано»</b>	<b>«Согласовано»</b>
Руководитель ШМО <u><i>Л.Н. Швага</i></u> Л.Н. Швага	Заместитель директора школы по УВР <u><i>О.Б. Сидорова</i></u> О.Б. Сидорова « <u>25</u> » <u>августа</u> 2020 г.
Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020 г.	



Пронумеровано, пронумеровано и скреплено  
печатью на 20 листах.  
Директор МБОУ «Легуновская средняя школа»:  
Е.Е. Иванова



101(1)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(2)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(3)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(4)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(5)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(6)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(7)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(8)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(9)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(10)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(11)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(12)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(13)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(14)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(15)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(16)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(17)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(18)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(19)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20
101(20)	Средняя школа № 10	10.02.20	10.02.20