

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области



Рабочая программа по физической культуре

3 класс

Учитель: Блохнова Вера Валентиновна

2020 - 2021 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. «Просвещение», 2011 год.

Данная рабочая программа соответствует учебному плану МОУ «Ревякинская средняя школа» Срок реализации программы: 4 года.

Уровень программы: начальное общее образование.

Уровень изучения учебного материала: общеобразовательный.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

3.Содержания тем учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*). Бег на результат (*30, 60 м*). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (*1 км*). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и курь», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цели*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов Игры «Западная», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Легкоатлетические упражнения	24
2.	Гимнастика с элементами акробатики	19
3.	Лыжная подготовка	21
4.	Подвижные игры	19
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	ИТОГО	102

4. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег	1	
2	Ходьба и бег Высокий старт. Олимпийские игры: история возникновения	1	
3	Ходьба и бег Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	
4	Ходьба и бег Старты из различных исходных положений	1	
5	Ходьба и бег Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. Бег 60 метров – учет.	1	
6	Прыжки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на здоровье	1	
7	Прыжки Разновидность прыжков. Влияние бега на здоровье. Тула спортивная.	1	
8	Прыжки Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1	
9	Метание Метание мяча в горизонтальную цель. Правила соревнований в метаниях.	1	
10	Метание. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча с разбега. Правила соревнований в метаниях.	1	
11	Метание Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Олимпийское движение современности	1	
Гимнастика			
12	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ Перекаты и группировка	1	
13	Акробатика. Строевые упражнения Перекаты и группировка , кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
14	Акробатика. Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Спортсмены тульского края.	1	
15	Акробатика. Строевые упражнения. Техника выполнения стойки на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Спортивные достижения спортсменов родного края.	1	
16	Акробатика. Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Учёт по выполнению акробатических и строевых упражнений.	1	
17	Акробатика. Строевые упражнения	1	
18	Висы. Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1	
19	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Режим школьника.	1	
20	Строевые упражнения ЗОЖ и его положительное влияние на человека	1	

21-22	ОРУ. Переутомление и его предупреждение у младших школьников ОРУ со скакалками. Подтягивание в висе-учёт.	1	
23-24	Висы . Строевые упражнения Спортсмены Тульского края ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	
25	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по канату. Требования к одежде на занятиях в разных условиях.	1	
26	Лазание по наклонной скамейке, стенке, канату.	1	
27	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Двигательный режим школьника	1	
28	Опорный прыжок, лазание –учет. Игра «Посадка картофеля».	1	
Подвижные игры 19 ч			
29	Подвижные игры. Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1	
30	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учёбы и отдыха.	1	
31	Техника выполнения подвижных игр. Развитие скоростно-силовых способностей Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	
32	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Профилактика переутомления	1	
33	Подвижные игры с мячом Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
34	Подвижные игры с мячом Значение правильного дыхания.	1	
35	Подвижные общеразвивающие игры Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	1	
36	Общеразвивающие подвижные игры Профилактика детского травматизма.	1	
37	Подвижные игры на основе волейбола с метанием, передачей и ловлей мяча.	1	
38	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	
39	Подвижные игры Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками	1	
41-42	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты пульса.	2	
43	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	1	
44	Подвижные игры с мячом ОРУ с гимнастической палкой. Симметричные положения палки. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	
45	Подвижные общеразвивающие игры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	

46-47	Подвижные игры со скакалками Народные игры Правила поведения во внеурочное и каникулярное время в зимний период	2	
Лыжная подготовка 21 ч			
48	Вводный. Значение лыжной подготовки.	1	
49	Т.Б. Скользящий шаг Техника передвижения скользящим шагом. Значение занятий на лыжах для здоровья человека.	1	
50	Скользящий шаг Правильное дыхание при ходьбе и беге на лыжах.	1	
51	Попеременный двухшажный ход Спуск на лыжах в основной стойке. Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	1	
52	Попеременный двухшажный ход Скользящий шаг без палок. Температурный режим.	1	
53	. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1	
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем лесенкой Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам.	1	
55	Попеременный двухшажный ход Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность	1	
56	Техника подъема лесенкой. Торможение плугом.	1	
57	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой(учёт). Положительное влияние закаливания на здоровье, настроение, успехи в учёбе.	1	
58	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Техника подъема «лесенкой» и «полуёлочкой». Скользящий и ступающий шаг.	1	
59	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Прохождение дистанции 1,5км. Зимняя олимпиада в г.Сочи.	1	
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. П/и «Быстрый лыжник»	1	
61	Поворот переступанием в движении. Правила поведения при несчастных случаях на лыжне, с целью оказания помощи пострадавшему.	1	
62	Техника подъемов и спусков на склоне. Высокая и низкая стойка лыжника. Скользящий и ступающий шаг. Правила проведения подвижных игр в зимний период.	1	
63	Техника подъемов и спусков на склоне. Высокая и низкая стойка лыжника. Скользящий и ступающий шаг Зимние виды спорта	1	
64	Попеременный двухшажный ход. Техника подъемов и спусков на склоне.	1	
65	Техника передвижения на лыжах. Учёт умений по технике подъемов и спусков. Спортивные достижения олимпийцев России в	1	
66	Техника передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1	
67	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1	
68	Подъем и спуск на склоне. Произвольное катание с горы.	1	
	Баскетбол	1	
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Т/Б на уроках подвижных игр.	1	
70	Ловля и передача мяча в движении.	1	

71	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом	1	
72	Игра «Гонка мячей по кругу» Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
73	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1	
74	Бросок двумя руками от груди	1	
75	Стойки, передвижения, повороты. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
76	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	
77	Ловля и передача мяча на месте.	1	
78	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	
79	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	
80	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	
81	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
82	Ведение мяча в движении.	1	
83	Ведение мяча с изменением направления, в движении с заданиями. Ведение мяча – учет.	1	
84	Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной рукой от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	1	
85	Бросок мяча в движении. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	1	
86	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения.	1	
87	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат.	1	
Легкая атлетика 15 ч			
88	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
89	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега	1	
90	Выполнение прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега.	1	
91	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
92	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Переменный бег	1	
93	Ходьба и бег	1	

94	Ходьба через несколько препятствий.	1	
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	
96	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	
97	Прыжки. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1	
98	Прыжок в длину с разбега.	1	
99	Прыжок в длину с места.	1	
100	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	1	
101	Метание малого мяча с места на дальность	1	
102	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1	