

МР «Горный улус» Республики Саха (Якутия)

МБОУ «Джикимдинская СОШ им. Софр.П.Данилова»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов протокол № _____ от _____ руководитель МО: _____ (Григорьева Н.В.) « ____ » _____ 2021 год	«Согласовано» Заместитель директора по УР: _____ (Кузьмина Е.М.) « ____ » _____ 2021 год	«Утверждаю» Приказ № _____ от _____ Директор МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова»: _____ (Саввин А.А.) « ____ » _____ 2021 год
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования 3 класс

Количество часов: 105

Учитель: Прокопьева Евдокия Васильевна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, по учебнику «Физическая культура» Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2014

1.1.8.1.4.2

Дикимдя 2021

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 3 класса МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- «Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на учебный год»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021 уч.г.;
- Учебный план МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2021-2022 уч.г.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения - 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;-
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- **по разделу «Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- **по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- **по разделу «Легкая атлетика»** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на

лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

План-график распределения часов

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	14	14	-	-	-
2	Подвижные игры	22	10	12	-	-
3	Гимнастика	12	-	12	-	-
4	Подвижные игры с элементами волейбола	10	-	-	10	-
5	Подвижные игры с элементами футбола	8	-	-	8	-
6	Лыжная подготовка	15	-	-	12	3
7	Подвижные игры	9	-	-	-	9
8	Лёгкая атлетика	14	-	-	-	14
	Количество часов.	104	24	24	30	26

Корректировка программы

По годовому календарному графику МБОУ «Джикимдинская СОШ имени Софрона Петровича Данилова», по расписанию уроков начального образования на 2021-2022 учебный год предусматривается на изучение предмета физическая культура в 3 классе - 3 часа в неделю (ср;чт; сб), что составляет 105 часов в год. В связи с расхождением количества учебных часов по причине праздничных дней (), в рабочую программу вносится следующее изменение: количество часов сокращается на 3 часа и составляет 104 часа. В результате коррекции часов обеспечивается полное выполнение программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур.	Раздел	Тема урока	Количество часов	Даты проведения		
				План	Факт	
1	Легкая атлетика (14 часов)	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки»	1	02.09		
2		О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета.	1	03.09		
3		О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета.	1	07.09		
4		Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет)	1	09.09		
5		Бег 60 м. Встречная эстафета	1	10.09		
6		Бег 60 м. Встречная эстафета	1	14.09		
7		Низкий старт. Бег 60м (учет)	1	16.09		
8		Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы»	1	17.09		
9		Высокий старт. Бег 400 м. Игра «Воробьи вороны»	1	21.09		
10		Высокий старт. Бег 1 км.	1	23.09		
11		Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.	1	24.09		
12		Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол.	1	28.09		
13		Метание малого на дальность, в цель. Игра: «Казачьи разбойники»	1	30.09		
14		Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости.	1	01.10		
15		Подвижные игры (22 часов)	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	05.10	
16			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	07.10	

17		Подвижные игры. Эстафеты.	1	08.10	
18		Подвижные игры. Эстафеты.	1	12.10	
19		Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал - садись»	1	14.10	
20		Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал - садись»	1	15.10	
21		Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»	1	19.10	
22		Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»	1	21.10	
23		Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	22.10	
24		Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	26.10	
25		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал садись», «Вызов номеров»	1	28.10	
26		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал садись», «Вызов номеров»	1	29.10	
27		Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	09.11	
28		Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	11.11	
29		Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.	1	12.11	
30		Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.	1	16.11	
31		Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1	18.11	
32		Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1	19.11	
33		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	23.11	
34		Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	25.11	
35		Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	26.11	
36		Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	30.11	

37	Гимнастика (12 часов)	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка.	1	02.12	
38		Строевая подготовка.	1	03.12	
39		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке	1	07.12	
40		Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	09.12	
41		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	10.12	
42		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости.	1	14.12	
43		Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	16.12	
44		Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	17.12	
45		ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках.	1	21.12	
46		Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.	1	23.12	
47		Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.	1	24.12	
48		Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости.	1	28.12	
49	Подвижные игры с элементами волейбола (10 часов)	ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1	11.01	
50		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1	13.01	
51		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1	14.01	
52		Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»	1	18.01	
53		Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.	1	20.01	
54		Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.	1	21.01	

55		Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	25.01	
56		Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1	27.01	
57		Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1	28.01	
58		Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему»	1	01.02	
59	Подвижные игры с элементами футбола (8 часов)	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1	03.02	
60		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1	04.02	
61		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1	08.02	
62		Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1	10.02	
63		Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1	11.02	
64		Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	15.02	
65		Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	17.02	
66		Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	18.02	
67	Лыжная подготовка (15 часов)	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1	22.02	
68		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	24.02	
69		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	25.02	

70		Скользкий шаг без палок Игра «Проехать через ворота».	1	01.03	
71		Скользкий шаг без палок Игра «Проехать через ворота».	1	03.03	
72		Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	1	04.03	
73		Повороты переступанием на месте	1	10.03	
74		Повороты переступанием на месте	1	11.03	
75		Повороты переступанием в движении	1	15.03	
76		Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	17.03	
77		Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	18.03	
78		Спуски в основной стойке	1	22.03	
79		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	24.03	
80		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	05.04	
81		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	07.04	
82	Подвижные игры (9 часов)	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	08.04	
83		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	12.04	
84		Подвижные игры. Эстафеты	1	14.04	
85		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	15.04	
86		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	19.04	
87		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	21.04	
88		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	22.04	
89		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	26.04	
90		Подвижные игры «Перестрелка»	1	28.04	

91	Легкая атлетика (14часов)	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	29.04	
92		Эстафеты с бегом на скорость.	1	03.05	
93		Эстафеты с бегом на скорость.	1	05.05	
94		Челночный бег 3х10 м.	1	06.05	
95		Челночный бег 3х10 м.	1	10.05	
96		Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	12.05	
97		Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	13.05	
98		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	17.05	
99		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	19.05	
100		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	20.05	
101		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	24.05	
102		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1	26.05	
103		Бег на 500м с учетом времени	1	27.05	
104		Подвижные игры, подведение итогов	1	31.05	