



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 города Тюмени

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Руководитель МО учителей  
начальных классов  
 О.А.Тельминова  
Протокол № 1 от 27 августа 2020г.

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
  
Протокол № 1  
от 31.08.2020г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
 Е.В. Конькова  
«28» августа 2020г.



**ТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ № 5  
 В.В. Шевалье  
Приказ № 276-ОД  
от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для учащихся 3 «А», «Б», «В» классов  
на 2020 - 2021 учебный год

Составители: Бернацкий И. М.,  
учитель высшей квалификационной категории;  
Коптилова Т. В.,  
учитель без категории;  
Горелова Н. И.,  
учитель без категории

Тюмень – 2020

### Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ от 06.10.2009г. №373, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в ред. От 31.12.2015г.), примерной программы федерального общего образования по физической культуре, учебного плана МАОУ СОШ №5 города Тюмени на 2020-2021 учебный год, ООП НОО МАОУ СОШ №5 города Тюмени, с учетом примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура » ( Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.) — М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий. Изучение предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования направлено на достижение следующей **цели**: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Обозначенная цель определяет следующие **задачи** обучения:

- Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
- Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
- Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 5 на изучение предмета «Русский язык» отводится 3 часов в неделю (34 учебных недели, 102 часов в год).

Срок реализации программы 2020 – 2021 учебный год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

#### ***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:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура ». 3 класс 102 часов.**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе уроков)**

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. Физическое совершенствование (99ч.)**

### **Лёгкая атлетика (24ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

### **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

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 (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (22ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Лыжные гонки (10ч)**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 2км. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

### Кроссовая подготовка (19 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Раздел 3 Способы физкультурной деятельности (3)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

#### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс.(3часа в неделю -102ч)

Раздел	Темы	Количество часов
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Легкая атлетика (24 часа)</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1
	Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки.	1
	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	2
	Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны»	2
	Техника бега с высокого и низкого старта	2
	Техника метания малого теннисного мяча на дальность	2
	Техника метания малого теннисного мяча в цель.	2
	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут	
	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ	2
	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м.,	3
	ОРУ с мячами	1
	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках. Встречные эстафеты	1

	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание	1
	ОРУ. Эстафеты с обручем	1
	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин.	1
	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств.	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)</b>	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте.	1
	Совершенствование техники перекатов.	2
	Строевые упражнения	1
	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1
	Прыжки на скакалке	3
	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1
	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.	1
	Упражнения на гимнастической стенке.	1
	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	
	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	2
	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты	1
	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	2
	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя	2
	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	
<b>Лыжные гонки( 10ч)</b>	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	1ч
	Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками	2
	Повороты переступанием	1
	Подъемы и спуски под уклон	1
	Передвижение на лыжах до 2км	2
	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	3
<b>Подвижные игры с</b>	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол,	1

<b>элементами спортивных игр (22 часов.)</b>	волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движение. Баскетбол . ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками . Эстафеты. Эстафеты с преодолением полосы препятствий Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой» Повторение бросков набивного мяча разными способами. Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игры с использованием элементов футбола	3 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 3
<b>Кроссовая подготовка ( 19 часов)</b>	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Равномерный бег 5 мин Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин Бег в чередовании с ходьбой 1 км Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Челночный бег 3*10м, 4*9 м Равномерный бег 8 мин Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости. ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности. Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Равномерный бег 2 мин. Бег с высокого и низкого старта. Кросс 500 м. по пересеченной местности	1  1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1

	Кросс 1 км. по пересеченной местности	
<b>Способы физкультурной деятельности (3ч)</b>	Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1
	Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.	1
	Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой.	1
	Всего	102