муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Калитвенская средняя общеобразовательная школа

Каменского района Ростовской области

(МБОУ Калитвенская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Протокол заседания  методического объединения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ года № \_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) Ф.И.О. | «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ года | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ Калитвенской  СОШ  Приказ от \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Б. Кулемина  М.П. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**3 класс**

Количество часов 97

Учитель: **Зорина Инна Михайловна**

первая квалификационная категория

2019

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной программы по физической культуре; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011; рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы ФГОС / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2015/, учебника по физической культуре 1-4 класс В.И.Лях/Просвещение/ 2017г

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** **программы**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** **программы**:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В программу входит материал по лыжной подготовке, т.к нет условий для занятий по лыжной подготовке, допускается заменять тему « Лыжная подготовка» на кроссовую подготовку и на углубленное изучение тем «Гимнастика с элементами акробатики», « Легкоатлетические упражнения», материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Данная программа создана с учётом того, 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 ребёнка, его самоопределения.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю (34 учебных недели), 102ч. В 2019-2020 учебном году определены следующие праздничные дни:4 ноября,24 февраля, 9 марта, 1,4, 5, 11 мая (опираясь на данные производственного календаря на 2020 год, составленного на основе Постановления Правительства Российской Федерации «[О переносе выходных дней в 2020 году](http://base.garant.ru/56704653/)»). За счет уплотнения программного материала тематическое планирование составлено на 97ч.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно 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 её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание программы**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика**

 Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Подвижные игры**

**На материале гимнастики с основами акробатики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой 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.

**Баскетбол**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во ч.** | **Форма контрол.** | **Дата провед.** | **Дата перенес.** |
|  | **1 четверть – 24ч**  **Лёгкоатлетические упражнения** | **12ч** |  |  |  |
| 1 | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. | 1 |  | 02.09 |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м. | 1 | зачет | 04.09 |  |
| 3 | Ходьба и бег. Челночный бег. | 1 |  | 05.09 |  |
| 4 | Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | зачет | 09.09 |  |
| 5 | Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. | 1 | зачет | 11.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 12.09 |  |
| 7 | Прыжки с места. | 1 |  | 16.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки на результат. | 1 | зачет | 18.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |  | 19.09 |  |
| 10 | Метание в заданную цель. Метание на результат. | 1 | зачет | 23.09 |  |
| 11 | Бросок набивного мяча. | 1 |  | 25.09 |  |
| 12 | Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 | зачет | 26.09 |  |
|  | **Подвижные игры** | **15 ч** |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Подвижная игра « Пустое место». | 1 |  | 30.09 |  |
| 14 | Подвижные игры на совершенствование навыков бега. Подвижная игра « Белые медведи». | 1 |  | 02.10 |  |
| 15 | Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках. Подвижная игра  « Прыжки по полосам». | 1 |  | 03.10 |  |
| 16 | Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках. Подвижная игра  « Волк во рву». | 1 |  | 07.10 |  |
| 17 | Подвижные игры на совершенствование метаний. Подвижная игра « мяч ловцу». | 1 |  | 09.10 |  |
| 18 | Подвижные игры на совершенствование  метаний. Подвижная игра « Снайперы». | 1 |  | 10.10 |  |
| 19 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу». | 1 |  | 14.10 |  |
| 20 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. | 1 |  | 16.10 |  |
| 21 | Подвижные игры на овладение умениями в ловле, броске мяча. | 1 |  | 17.10 |  |
| 22 | Подвижные игры на овладение умениями в ловле, броске мяча. | 1 |  | 21.10 |  |
| 23 | Подвижные игры на овладение умениями в передачах мяча. | 1 | зачет | 23.10 |  |
| 24 | Подвижные игры на овладение умениями в передачах мяча. | 1 |  | 24.10 |  |
|  | **2 четверть – 23ч** |  |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 06.11 |  |
| 26 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 07.11 |  |
| 27 | Подвижные игры на закрепление скоростно-силовых способностей. | 1 | зачет | 11.11 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **2ч** |  |  |  |
| 28 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 13.11 |  |
| 29 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 14.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **29ч** |  |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. | 1 |  | 18.11 |  |
| 31 | Строевые упражнения. | 1 | зачет | 20.11 |  |
| 32 | Перекаты. | 1 |  | 21.11 |  |
| 33 | Перекаты. | 1 | зачет | 25.11 |  |
| 34 | Кувырок вперёд. | 1 |  | 27.11 |  |
| 35 | Кувырок назад. | 1 |  | 28.11 |  |
| 36 | Стойка на лопатках. | 1 |  | 02.12 |  |
| 37 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |  | 04.12 |  |
| 38 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 | зачет | 05.12 |  |
| 39 | Освоение висов и упоров, развитие  силовых и координационных способностей. | 1 |  | 09.12 |  |
| 40 | Освоение висов и упоров, развитие  силовых и координационных способностей. | 1 | зачет | 11.12 |  |
| 41 | Висы. Подтягивание в висе. | 1 |  | 12.12 |  |
| 42 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |  | 16.12 |  |
| 43 | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | 1 |  | 18.12 |  |
| 44 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |  | 19.12 |  |
| 45 | Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии. | 1 |  | 23.12 |  |
| 46 | Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии. | 1 | зачет | 25.12 |  |
| 47 | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | 1 |  | 26.12 |  |
|  | **3 четверть – 28ч** |  |  |  |  |
| 48 | Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии | 1 |  | 13.01 |  |
| 49 | Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии. | 1 |  | 15.01 |  |
| 50 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  | 16.01 |  |
| 51 | Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии. | 1 |  | 20.01 |  |
| 52 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. | 1 |  | 22.01 |  |
| 53 | Вскок на коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 |  | 23.01 |  |
| 54 | Ходьба по бревну. | 1 |  | 27.01 |  |
| 55 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. | 1 |  | 29.01 |  |
| 56 | Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. | 1 |  | 30.01 |  |
| 57 | Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. | 1 |  | 03.02 |  |
| 58 | Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | 1 | зачет | 05.02 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **15ч** |  |  |  |
| 59 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  Ведение мяча на месте. | 1 |  | 06.02 |  |
| 60 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  | 10.02 |  |
| 61 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | зачет | 12.02 |  |
| 62 | Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча. | 1 |  | 13.02 |  |
| 63 | Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передача мяча по кругу». | 1 |  | 17.02 |  |
| 64 | Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 |  | 19.02 |  |
| 65 | Подвижные игры с элементами футбола. Игра « Мяч в ворота» | 1 |  | 20.02 |  |
| 66 | Подвижные игры с элементами футбола. Игра « Мяч в ворота» | 1 |  | 26.02 |  |
| 67 | Подвижные игры с элементами футбола. Броски в ворота. | 1 |  | 27.02 |  |
| 68 | Подвижные игры с элементами футбола.  Игра « Мяч соседу». | 1 | зачет | 02.03 |  |
| 69 | Подвижные игры с элементами лапты.  Игра « Перебежки парами». | 1 |  | 04.03 |  |
| 70 | Подвижные игры с элементами лапты.  Игра « Перебежки парами». | 1 |  | 05.03 |  |
| 71 | Подвижные игры с элементами лапты.  Игра « В четыре стойки». | 1 |  | 11.03 |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами лапты.  Игра « В четыре стойки». | 1 |  | 12.03 |  |
| 73 | Подвижные игры с элементами лапты. | 1 | зачет | 16.03 |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **18ч** |  |  |  |
| 74 | Ходьба и бег. Круговая эстафета. | 1 |  | 18.03 |  |
| 75 | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. | 1 |  | 19.03 |  |
|  | **4 четверть – 22ч** |  |  |  |  |
| 76 | Ходьба и бег. Круговая эстафета. | 1 |  | 30.03 |  |
| 77 | Прыжки в длину. | 1 | зачет | 01.04 |  |
| 78 | Прыжки в высоту. | 1 |  | 02.04 |  |
| 79 | Прыжки с места. | 1 | зачет | 06.04 |  |
| 80 | Метание мяча в цель. | 1 |  | 08.04 |  |
| 81 | Метание на дальность. | 1 |  | 09.04 |  |
| 82 | Метание на результат. | 1 | зачет | 13.04 |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | 15.04 |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | 16.04 |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности. | 1 | зачет | 20.04 |  |
| 86 | Ходьба и бег. Круговая эстафета. | 1 |  | 22.04 |  |
| 87 | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. | 1 |  | 23.04 |  |
| 88 | Ходьба и бег. Встречная эстафета. | 1 |  | 27.04 |  |
| 89 | Ходьба и бег. Эстафеты. | 1 |  | 29.04 |  |
| 90 | Прыжки на результат. | 1 | зачет | 30.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **5ч** |  |  |  |
| 91 | Бег по пересеченной местности.  Преодоление малых препятствий. | 1 |  | 06.05 |  |
| 92 | Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. | 1 |  | 07.05 |  |
| 93 | Преодоление препятствий.  Гладкий бег. | 1 |  | 13.05 |  |
| 94 | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. | 1 | зачет | 14.05 |  |
| 95 | Преодоление препятствий.  Гладкий бег. | 1 |  | 18.05 |  |
| 96 | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. |  |  | 20.05 |  |
| 97 | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м |  |  | 21.05 |  |