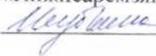


Рассмотрено:
на заседании МС
Протокол 1 от 31.08.2020

Согласовано:
Зам.директора по УВР МАОУ
«Нижнеаремзянская СОШ»
 Л.Н.Шубкина

Утверждено приказом директора МАОУ
«Нижнеаремзянская СОШ»
Приказ №91 от 31.08.2020



***Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
3класс
2020-2021 учебный год***

Составитель:
Колмагорова Н.И., учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Башкова, 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты: Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа. Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игру «Салка и мяч». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью; уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; уметь приземляться на две ноги; уметь правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.

Обучающийся 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).

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физической деятельности

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Естественные основы (в ходе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы (в ходе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Лыжная подготовка. Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкоатлетические упражнения

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На материале спортивных игр

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	раздел	Количество часов	Тема
1	Лёгкая атлетика	14	
		1	ТБ на уроках легкой атлетики. Как возникли физическая культура и спорт.
		1	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.
		1	Ходьба и бег. Высокий старт.
		1	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.
		5	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.
		1	Челночный бег 3x10м
		4	Прыжок в длину с места и с разбега . Современные Олимпийские игры.
2	Гимнастика	20	
		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
		5	Акробатика. Строевые упражнения
		6	Висы. Строевые упражнения. Твой организм.
		6	Лазание. Упражнения в равновесии
		2	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.
3	Лыжная подготовка	14	
		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
		2	Скользкий шаг.
		4	Спуски и подъемы.
		2	Торможение на лыжах.
		3	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
		2	Скользкий шаг
4	Подвижные игры	20	

		1 19	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игры. Подвижные игры. Осанка. Упражнения для осанки.
5	Подвижные игры на основе баскетбола	20 1 19	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола
6	Лёгкая атлетика	14 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1	Челночный бег 3x10м Бег с ускорением 20м, 30м, 60м Равномерный бег 5 мин Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча в цель Метание набивного мяча. Метание набивного мяча на дальность. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Эстафеты.
	Итого	102	