

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>Ю.В.Вашкевич</u> Протокол от <u>24.08.</u> 2021 № <u>4</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>И.Н.Домашева</u> <u>25.08.</u> 2021	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ» <u>В.А. Глушко</u> Приказ от <u>24.08.</u> 2021 № <u>34</u>
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 КЛАСС  
НА 2021/ 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 3

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

УЧИТЕЛЬ ВАШКЕВИЧ ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА

КАТЕГОРИЯ ПЕРВАЯ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Физическая культура, 1 - 4 классы», под ред. В.И.Лях.-М: «Просвещение», 2014г.Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва «Просвещение»2012., 127с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Физическая культура, 1 - 4 классы.В.И.Лях.-14-е изд.-М: «Просвещение»,2013г.-190 с.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса разработана на основе нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» (в редакции приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008г. №241, от 30.08.2010г. №889, от 03.06.2011г. №1994);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897);

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 07.06.2017г. №1481 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации и образцов примерных локальных актов, используемых в общеобразовательных организациях Республики Крым»;

Программа «Физическая культура, 1 - 4 классы», под ред. В.И.Лях.-М: «Просвещение», 2014г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Физическая культура, 1 - 4 классы.В.И.Лях.-14-е изд.-М: «Просвещение»,2013г.-190 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.prosv.ru> - сайт издательства «Просвещение»

<http://www.vgf.ru/> - сайт Издательского центра «ВЕНТАНА-ГРАФ»

<http://www.drofa.ru/> - сайт издательства «ДРОФА»

<http://spo.1september.ru/urok/>-Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

В соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Танковская ООШ» учебный год составляет 34 недели. а соответственно для изучения физической культуры в 3 классе отводится 102 часа из расчета 3 час в неделю.

Цель и задачи :

Целью изучения физической культуры в 3 классе является 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.

Задачами предмета является:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (4 часа)

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).

Легкая атлетика (40 часов)

Технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Гимнастика с основами акробатики (29 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комплекс гимнастических упражнений.

Эстафеты с элементами гимнастики.

Подвижные игры (29 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», Учебная игра (с упрощёнными правилами).

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Борьба за мяч»

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Подвижная цель», «Перестрелка» «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	40
3	Гимнастика с основами акробатики	29
4	Подвижные игры	29
	Всего:	102

**Календарно-тематический план по физической культуре  
3 класса ( 3 часа в неделю, 102 часа)**

№	п/п		Дата проведения		Темы разделов (количество часов), темы уроков
	План	факт	план	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1			01.09		Организационно - методические требования на уроках физической Культуры
Легкая атлетика (14 часов)					
2			03.09		Техника челночного бега. Инструктаж по ТБ, инструкция № 39,37
3			06.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
4			08.09		Тестирование челночного бега 3 x 10м
5			10.09		Тестирование прыжков в длину с места
6			13.09		Тестирование наклона вперед из положения сидя
7			15.09		Прыжок в длину с разбега
8			17.09		Прыжки в длину с разбега на результат
9			20.09		Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине
10			22.09		Метание малого мяча
11			24.09		Способы метания мяча на дальность
12			27.09		Тестирование метания мяча на дальность
13			29.09		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
14			01.10		Броски набивного мяча правой и левой рукой
15			04.10		Бег на 1000 м
Кроссовая подготовка (6 часов)					
16			06.10		ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м). Инструктаж по ТБ, инструкция №
17			08.10		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м) .
18			11.10		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба – 100)
19			13.10		Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).
20			15.10		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба – 100 м).
21			18.10		Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П./и «команда быстроногих»
Подвижные игры и спортивные игры (6 часов)					
22			20.10		Спортивная игра «Футбол» .Инструктаж по ТБ, инструкция №44,43
23			22.10		Спортивная игра «Футбол»
24			25.10		Различные варианты футбольных упражнений в парах
25			27.10		Подвижная игра «Осада города»
26			29.10		Футбольные упражнения
27			08.11		Футбольные упражнения в парах
Знания о физической культуре (1 час)					
28			10.11		Пас и его значение для спортивных игр с мячом
Подвижные и спортивные игры (20 часов)					

29		12.11		Подвижная игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ, инструкция №43,38,43
30		15.11		Эстафеты с мячом
31		17.11		Подвижные игры
32		19.11		Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Подвижная цель»
33		22.11		Броски мяча через волейбольную сетку
34		24.11		Подвижная игра «Пионербол»
35		26.11		Волейбол как вид спорта
36		29.11		Элементы волейбола
37		01.12		Элементы волейбола
38		03.12		Подвижная игра «Пионербол»
39		06.12		Знакомство с баскетболом
40		08.12		Броски и ловля мяча в парах
41		10.12		Подвижные игры на основе баскетбола «Передал-садись»
42		13.12		Ловля и передача мяча в движении
43		15.12		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом
44		17.12		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом
45		20.12		Броски в цель (щит)
46		22.12		Спортивная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам
47		24.12		Подвижная игра на основе баскетбола «Борьба за мяч»
48		27.12		Подвижные и спортивные игры
Знания о физической культуре( 1 час)				
49		29.12		Олимпийские игры
Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)				
50		10.01		Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ, инструкция №42
51		12.01		Кувырок вперед с разбега и через препятствие
52		14.01		Варианты выполнения кувырка вперед
53		17.01		Кувырок назад
54		19.01		Кувырки вперед и назад
55		21.01		Круговая тренировка
56		24.01		Подъем туловища из положения, лежа за 30 с
57		26.01		Круговая тренировка
58		28.01		Стойка на голове
59		31.01		Стойка на руках
60		02.02		Стойка на руках
61		04.02		Круговая тренировка
62		07.02		Комплекс гимнастических упражнений
63		09.02		Комплекс гимнастических упражнений
64		11.02		Комплекс гимнастических упражнений. Подвижные игры.
65		14.02		Комплекс гимнастических упражнений. Подвижные игры.
66		16.02		Прыжки в скакалку
67		18.02		Прыжки в скакалку в тройках
68		21.02		Эстафеты с элементами гимнастики
69		25.02		Эстафеты с элементами гимнастики
70		28.02		Круговая тренировка
71		02.03		Тестирование виса на время
72		04.03		Упражнения на гимнастическом бревне
73		07.03		Круговая тренировка



74		09.03		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
75		11.03		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
76		14.03		Варианты вращения обруча
77		16.03		Круговая тренировка
78		18.03		Разновидности висов
Знания о физической культуре (1 час)				
79		28.03		Закаливание
Подвижные и спортивные игры (2 часа)				
80		30.03		Спортивная игра «Футбол»
81		01.04		Подвижная игра «Флаг на башне»
Кроссовая подготовка( 6 часов)				
82		04.04		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м). Инструктаж по ТБ, инструкция №41
83		06.04		Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м)
84		08.04		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).
85		11.04		Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).
86		13.04		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба – 100 м).
87		15.04		Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»
Легкая атлетика (14 часов)				
88		18.04		Полоса препятствий. Инструктаж по ТБ, инструкция №39
89		20.04		Усложненная полоса препятствий
90		22.04		Прыжок в высоту с прямого разбега
91		25.04		Прыжок в высоту с прямого разбега
92		27.04		Метания малого мяча на точность
93		29.04		Беговые упражнения
94		04.05		Прыжки в длину с разбега на результат
95		06.05		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
96		11.05		Тестирование прыжка в длину с места
97		13.05		Тестирование наклона вперед из положения сидя
98		16.05		Тестирование бега на 30 мс высокого старта
99		18.05		Тестирование челночного бега 3 x 10м
100		20.05		Бег на 1000 м
101		23.05		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
102		25.05		Итоговый урок

**Лист корректировки  
рабочей программы по физической культуре 3 класса**

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель

Ю.В.Вашкевич