

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя  
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.Д. Дронова села  
Троицкого Моздокского района РСО-Алания**

Рассмотрено

На заседании МО

Протокол №1 от

29.08.2020 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Ювженко Т.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель

директора по УВР

\_\_\_\_\_/Н.В. Жураковская

от « \_\_\_\_ » сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ СОШ

с. Троицкого

\_\_\_\_\_/Л.И. Богославцева

от « \_\_\_\_ » сентября 2020 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**3 «Б» класс**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**с. Троицкое 2020 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России»

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Уроки физической культуры должны строиться** на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисного учебного плана МБОУ СОШ с.Троицкого на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: **3 часа в неделю, 102 часа в год.**

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

**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 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 (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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)**

### **Легкоатлетические упражнения (21 ч)**

- бег
- прыжки
- метания

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

### **Подвижные игры (18ч)**

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом
- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

### **Кроссовая подготовка (21ч)**

## **Требования к качеству освоения программного материала**

### ***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:** роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь :** передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

## КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

| Контрольные упражнения                          | Уровень   |         |          |         |         |         |
|-------------------------------------------------|-----------|---------|----------|---------|---------|---------|
|                                                 | высокий   | средний | низкий   | высокий | средний | низкий  |
|                                                 | мальчики  |         |          | девочки |         |         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5         | 4       | 3        | 12      | 8       | 5       |
| Прыжок в длину с места, см                      | 150-160   | 131-149 | 120-130  | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек                 | 5,8 – 5,6 | 6,3-5,9 | 6,6- 6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 метров мин. сек.                       | 5.00      | 5.30    | 6.00     | 6.00    | 6.30    | 7.00    |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название раздела                       | Количество часов  |
|---|----------------------------------------|-------------------|
|   |                                        | Рабочая программа |
| 1 | Подвижные игры                         | 18ч               |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики     | 18ч               |
| 3 | Легкоатлетические упражнения           | 21ч               |
| 4 | Кроссовая подготовка                   | 21ч               |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24ч               |
|   | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>102 ч</b>      |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»