

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

ГБОУ СО «Лицей №57

(Базовая школа РАН)»

№ 229-о.д. от 27.08.2020г.



Л.А.Козырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для 3 класса

Составитель:

Хорина И.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы «Физическая культура» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2016 г., Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая школа РАН)».

I. Планируемый результат освоения учебного предмета «Физическая культура». 3класс.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные универсальные учебные действия **Предметными результатами**

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 3 классе являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3 класс.

1. Задаётся в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной деятельности»,
- «Физическое совершенствование»,
- «Спортивно – оздоровительная деятельность»,
- «Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта»

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

2. 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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической

культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Способы двигательной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

4. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лёгкая атлетика. 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр (на игре футбол): удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча ногой. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

6. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

III. Тематическое планирование для 3 классов

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Лёгкая атлетика - 10ч		
1.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения на месте .Теоретический материал.	1
2.	Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м. Теоретический материал.	1
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Теоретический материал.	1
4.	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность . Теоретический материал.	1
5.	Совершенствование техники метания мяча 150гр.на дальность. Теоретический материал.	1
6.	Разучивание техники прыжка в длину с места, игра «Удочка» Теоретический материал.	1
7.	Разучивание техники прыжка в длину с места, игра «Удочка" Теоретический материал.	1
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, игра "День ночь". Теоретический материал.	1
9.	Разучивание техники челночного бега 3x10м, игра " День ночь". Теоретический материал.	1
10.	Разучивание техники длительного бега в равномерном темпе до 5 минут. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
Раздел 2: "Спортивные игры" - 12ч		
11.	"Пионербол" Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, правил игры. Теоретический материал.	1
12.	Разучивание техники ловли и передачи мяча. Теоретический материал.	1
13.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Теоретический материал.	1
14.	Разучивание техники подачи мяча. Теоретический материал.	1
15.	Совершенствование техники подачи мяча. Теоретический материал.	1
16.	Учебная игра в "Пионербол" по упрощенным правилам. Теоретический материал.	1
17.	Совершенствование изученных элементов при игре в "Пионербол". Теоретический материал.	1
18.	Совершенствование изученных элементов и использованием их в игре "Пионербол". Теоретический материал.	1
21.	Совершенствование владения мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола. Теоретический материал.	1
22.	Элементы баскетбола. ТБ по баскетболу Теоретический материал.	1
Раздел 3: Гимнастика - 10 ч		
23.	Инструктаж по ТБ. Разучивание строевых приемов и перестроений на месте и в движении . Теоретический материал.	1
24.	Разучивание строевых приемов и перестроений на месте и в движении. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
25.	Совершенствование перестроений на месте и в движении.	1

	Подвижные игры. Теоретический материал.	
26.	Разучивание кувырка вперед и назад. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
27.	Разучивание кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, "мостик". Подвижные игры. Теоретический материал.	1
28.	Совершенствование акробатической комбинации. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
29.	Разучивание преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
30.	Разучивание преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
31.	Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Теоретический материал.	1
32.	Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Теоретический материал.	1
Раздел 4: Лыжная подготовка. - 12 ч		
33.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Теоретический материал.	1
34.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Теоретический материал.	1
35.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Теоретический материал.	1
36.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Теоретический материал.	1
37.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода. Теоретический материал.	1
38.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода. Теоретический материал.	1
39.	Разучивание техники одновременного одношажного хода. Теоретический материал.	1
40.	Разучивание техники одновременного одношажного хода. Теоретический материал.	1
41.	Разучивание прохождения спусков в средней и низкой стойке. Теоретический материал.	1
42.	Разучивание прохождения спусков в средней и низкой стойке. Теоретический материал.	1
43.	Разучивание прохождения поворотов. Теоретический материал	1
44.	Разучивание торможения "Плугом". Теоретический материал.	1
Раздел 5: ОФП с элементами силовых упражнений - 4 ч		
45.	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели). Теоретический материал.	1
46.	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели). Подвижные игры. Теоретический материал.	1
47.	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, Теоретический материал.	1
48.	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям с предметами Теоретический материал.	1
Раздел 6: Спортивные игры. - 13ч		
49.	Баскетбол. ТБ по баскетболу. Разучивание стойки игрока.	1

	Теоретический материал.	
50.	Баскетбол. Разучивание стойки игрока, перемещения на площадке. Теоретический материал.	1
51.	Ведение мяча на месте и передачи мяча сверху. Подвижные игры. Теоретический материал.	1
52.	Разучивание передачи и ловли мяча двумя руками на месте. Теоретический материал.	1
53.	Совершенствование передачи и ловли мяча сверху двумя руками . Подвижные игры. Теоретический материал.	1
54.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Теоретический материал.	1
55.	Совершенствование ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Теоретический материал.	1
56.	Разучивание правил игры " Пионербол". Комплекс ОФП. Теоретический материал.	1
57.	Выполнение комплекса ОФП. Игра "Пионербол". Теоретический материал.	1
58.	Выполнение комплекса ОФП. Игра "Пионербол". Теоретический материал.	1
59.	Подвижные игры "Перестрелка". Игра "Пионербол". Теоретический материал.	1
60.	ОРУ игра "Пионербол" Теоретический материал.	1
61.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Теоретический материал.	1
Раздел 7: Легкая атлетика - 7 ч		
62.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкая атлетика. Строевые приемы на месте. Теоретический материал.	1
63.	Разучивание техники высокого старта. Бег 30 м., 60 м. Теоретический материал.	1
64.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м. Теоретический материал.	1
65.	Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места. Теоретический материал.	1
66.	Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места. Теоретический материал.	1
67.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места. Теоретический материал.	1
68.	Разучивание техники прыжка в длину с места .Подвижные игры. Теоретический материал.	1