МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 12 от 23.06.2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ пос. Борское»
_____ Т.Н. Литвинчук
Приказ № 67 от 26.06.2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)

Физкультура

3 класс

базовый уровень
начальное общее образование

на 2020-2021 учебный год

2020
Борское

I. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В, И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника **Физическая культура 1-4 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М. «Просвещение» 2011г
Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год -102ч.

Курс состоит из основного курса программы – 81 ч, и 21 ч отведён на модули: 12ч.- «Плавание» и 9 ч «Основы безопасности жизнедеятельности»

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия.

--- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные универсальные учебные действия.
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные универсальные учебные действия:

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся)*

Обучающийся научится

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой' и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба замяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

В плавании: уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	9	6,8	6.4	5.1	7.0	6.6	5.3
2.	Координационные	Челночный бег	9	10,2	9.6	8.8	10.8	10.0	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9	120	150	175	110	150	160
4.	Выносливость	Кросс 1000м	9	6.0	5.45	5.30	6.15	6.00	5.45
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	9	1	4	7,5	2	8	13,0
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	9	1	4	5	3	11	16

II. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний о физической культуре

1. Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.

2. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

3. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

4. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Программный материал по подвижным играм

Для гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

Для занятий легкой атлетикой: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

Для спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; “мост” из положения, лежа на спине, перекаты в группировке, стойка на лопатках.

Прыжки со скакалкой, с изменяющимся темпом ее вращения, с высоты до 50 см.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Легкая атлетика

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра , приставными шагами правым и левым боком, вперёд, с захлёстыванием голени

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Метание малого мяча с места на дальность способом “из-за головы”, в горизонтальную цель и вертикальную(1,5х1,5м) с расстояния 5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по кроссовой подготовке

Бег по слабопересечённой местности до 5 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление естественных препятствий.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 50 м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100м (2-3 раза) Игры и развлечения на воде.

Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрестки, их виды. Переходим улицу, площадь, перекресток.

Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств.

Скорости движения городского транспорта. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Мы пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки и высадки из транспортного средства

На загородной дороге, движение пешехода по загородной дороге.

2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре.

Огонь и человек. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки.

Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведения.

3.Безопасное поведение дома.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печном отоплении.

4.Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Звонок в дверь, звонок по телефону. Особенности поведения с незнакомыми людьми. Самозащита от насильников и хулиганов.

5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при отравлении газами.

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

6 Практические занятия при оказании первой помощи при различных травмах.

7. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Ураганы бури (штормы), смерчи. Примеры их последствий, мероприятия по защите. Оползни, сели, лавины. Мероприятия по предупреждению и защите от их последствий.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

III. Тематическое планирование

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестиро ва-ние	Кол-во часов модуля 20%
		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 34						
1		Техника безопасности	1			
2		Высокий старт.	1			
3-5		Бег на короткие отрезки.	3	2		
6-7		Бег с преодолением препятствий.	2	1		
8		Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	1			
9-11		Прыжки в длину с разбега.	3	1		
12-14		Метание мяча на	3	1		

		дальность полёта.				
15-17		Метание мяча в цель.	3	1		
18		Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью	1			
19		Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
20-34		Кроссовый бег	15	3		
Подвижные игры на основе баскетбола 20 ч						
35		Техника безопасности	1			
36-37		Стойки игрока, перемещения ,остановки	2			
38-39		Комбинации из перемещений, остановок, поворотов	2			
40-41		Ловля и передача мяча(снизу, от груди, от плеча)	2	2		
42-43		Ведение мяча стоя на месте, с продвижением вперёд, змейкой	2	1		
44-45		Броски одной и двумя	2	1		
46-47		Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	2			
48-50		Комбинации из ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо	3	1		
51-52		Подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»	2			
53-54		Двусторонняя игра мини баскетбол по упрощённым правилам	2	1		
Подвижные игры на основе волейбола 19						
55-56		Стойки игрока, передвижения	2			
57		Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.	1			
58-59		Комбинации из передвижений, остановок, ускорений	2	1		
60-63		Подводящие упражнения для выполнения нижней прямой и боковой подач	4	1		
64-67		Нижняя прямая подача с 3м от сетки	4	1		
68-71		Подвижная игра «Пионербол»	4	1		
72		Понятие спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол.	1			
73		Упражнения на совершенствование	1			

		двигательных качеств				
Плавание 12 часов						
74-75		Специальные плавательные упражнения	2			2
76-77		Старты, повороты	2	1		2
78-81		Повторное проплывание отрезков 25-50м	4	1		4
82		Игры и развлечения на воде	1			1
83		Упражнения для совершенствования техники движений рук, ног	1			1
84		Терминология	1			1
85		Техника безопасности	1			1
Гимнастика 8						
86		Техника безопасности	1			
87		Строевые упражнения	1			
88-89		Упражнения с мячами и гантелями (мальчики) с обручами, палками, большими мячами (девочки)	2			
90		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
91		Висы	1	1		
92		Опорный прыжок	1			
93		Акробатические упражнения	1	1		
Основы безопасности жизнедеятельности 9ч						
94		Безопасное поведение на улицах и дорогах	1			1
95		Пожарная безопасность и поведение при пожаре	1			1
96		Безопасное поведение дома	1			1
97		Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера	1			1
98		Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	1			1
99		Практические занятия Оказание первой помощи при травмах.	1			1
100		Первая медицинская помощь при отравлении газами	1			1
101		Защита человека в чрезвычайных ситуациях	1			1
102		Практические занятия Оказание первой помощи при травмах	1			1
итого			102	24		21