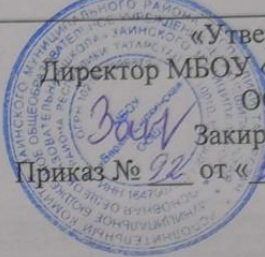


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района РТ

| | | |
|--|---|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p>Шадыбаева Ф.С.. Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» <i>Габдрахманова А.Р.</i> «<u>31</u>» августа 2020 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С. Приказ № <u>92</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p>  |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования
Физическая культура
3 класс
на 2020/2021 учебный год
Шадыбаевой Фариды Сибгатулловны
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от «31» августа 2020 г.

| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|------------------------------------|---|--|--|---|
| | ученик научится | ученик получит возможность научиться | | |
| Знания о физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии «физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью | <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её достижения; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| Способы физкультурной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать | <ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; | | |
| Физическое совершенствование | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); | <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические | | |

| | | | | |
|--|--|------------|--|--|
| | - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной -- направленности | комбинации | Познавательные: -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | |
|--|--|------------|--|--|

Содержание учебного предмета

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|------------------------------------|--|------------------|
| Знания о физической культуре | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия. История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | В процессе урока |
| Способы физкультурной деятельности | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений | В процессе урока |
| Физическое совершенствование | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз | 102 |
| | Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Снарядная гимнастика: гимнастическая комбинация. Подвижные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 12 |
| | ОРУ (развитие гибкости): «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. ОРУ (развитие координации):ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ(развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево | 3 |
| | Легкая атлетика. Беговые упражнения: из разных и.п. Прыжковые упражнения: в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры На материале легкой атлетике: прыжки, бегметание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. | 21 |
| | ОРУ (развитие координации): Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. ОРУ (| 6 |

| | | |
|--|---|-------------|
| | развитие быстроты):повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ (развитие выносливости):равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха. ОРУ(развитие силовых способностей):повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте | |
| | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения. Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации):скольжение на правой(левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций | 21 6 |
| | Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплытие, на лежание ,скольжение. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплывание отрезков на ногах | 9 |
| | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола | 9 9 6 |

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----|---|--------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Легкая атлетика. | 1 | 1.09 | |
| 2 | Ходьба через препятствие. | 1 | 3.09 | |
| 3 | Бег с максимальной скоростью. | 1 | 4.09 | |
| 4 | Ходьба и бег | 1 | 8.09 | |
| 5 | Бег 30 м на результат. | 1 | 10.09 | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 11.09 | |
| 7 | Прыжковые упражнения. | 1 | 15.09 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 | 17.09 | |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | 1 | 18.09 | |
| 10 | Метание в цель. | 1 | 22.09 | |
| 11 | Метание набивного мяча | 1 | 24.09 | |
| 12 | Подвижные игры | 1 | 25.09 | |
| 13 | Подвижные игры для развития ловкости. | 1 | 29.09 | |
| 14 | Подвижные игры на быстроту | 1 | 1.10 | |
| 15 | Подвижные игры на развитие внимания | 1 | 2.10 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | | | | |
| 16 | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 6.10 | |
| 17 | Подвижные игры на развитие прыгучести | 1 | 8.10 | |
| 18 | Подвижные игры на развитие прыгучести | 1 | 9.10 | |
| 19 | Подвижные игры на развитие меткости | 1 | 13.10 | |
| 20 | Подвижные игры на развитие меткости | 1 | 15.10 | |
| 21 | Подвижные игры на развитие скоростно–силовых качеств | 1 | 16.10 | |
| 22 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 20.10 | |
| 23 | Подвижные игры с мячом | 1 | 22.10 | |
| 24 | Подвижные игры с мячом | 1 | 23.10 | |
| 25 | Подвижные игры с метанием в цель | 1 | 27.10 | |
| 26 | Подвижные игры с ведением мяча | 1 | 29.10 | |
| 27 | Подвижные игры с ведением мяча | 1 | 30.10 | |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | 10.11 | |
| 29 | Перекаты в группировке | 1 | 12.11 | |
| 30 | Строевые упражнения. Кувырок вперед | 1 | 13.11 | |
| 31 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках. | 1 | 17.11 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 32 | Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине. | 1 | 19.11 | |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов | 1 | 20.11 | |
| 34 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 24.11 | |
| 35 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе | 1 | 26.11 | |
| 36 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 27.11 | |
| 37 | Вис лежа и стоя | 1 | 1.12 | |
| 38 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 3.12 | |
| 39 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 4.12 | |
| 40 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 | 8.12 | |
| 41 | Лазание, упражнения в равновесии | 1 | 10.12 | |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке | 1 | 11.12 | |
| 43 | Упражнения на бревне | 1 | 15.12 | |
| 44 | Упражнения на бревне | 1 | 17.12 | |
| 45 | Лазание, упражнения в равновесии | 1 | 18.12 | |
| 46 | Игры народов мира | 1 | 22.12 | |
| 47 | Татарские народные игры | 1 | 24.12 | |
| 48 | Игры единоборства | 1 | 25.12 | |

| | | | | |
|----|--|----|-------|--|
| 49 | Значение лыжной подготовки. | 1 | 12.01 | |
| 50 | Скользкий шаг | 1 | 14.01 | |
| 51 | Техника передвижения скользящим шагом | 1 | 15.01 | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1. | 19.01 | |
| 53 | Поворот переступанием | 1 | 21.01 | |
| 54 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке | 1 | 22.01 | |
| 55 | Подъём ступающим шагом. | 1 | 26.01 | |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 28.01 | |
| 57 | Техника подъема лесенкой. | 1 | 29.01 | |
| 58 | Спуски в основной стойке | 1 | 2.02 | |
| 59 | Поворот переступанием на выкате со склона | 1 | 4.02 | |
| 60 | Подъем и спуск на склоне | 1 | 5.02 | |
| 61 | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 | 9.02 | |
| 62 | Поворот переступанием в движении. | 1 | 11.02 | |
| 63 | Подъем и спуск на склоне | 1 | 12.02 | |
| 64 | Подъем и спуск на склоне | 1 | 16.02 | |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 18.02 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 66 | Техника передвижения на лыжах. | 1 | 19.02 | |
| 67 | Техника передвижения на лыжах. | 1 | 23.02 | |
| 68 | Ходьба на лыжах 1 км. | 1 | 25.02 | |
| 69 | Подъем и спуск на склоне | 1 | 26.02 | |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 2.03 | |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 4.03 | |
| 72 | Ведение на месте | 1 | 5.03 | |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | 1 | 09.03 | |
| 74 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 | 11.03 | |
| 75 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | 1 | 12.03 | |
| 76 | Бросок двумя руками от груди | 1 | 16.03 | |
| 77 | Ведение мяча в движении шагом и бегом. | 1 | 18.03 | |
| 78 | Развитие координационных способностей | 1 | 19.03 | |
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола | 1 | 1.04 | |
| 80 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | 2.04 | |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах | 1 | 6.04 | |
| 82 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 8.04 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 83 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 13.04 | |
| 84 | Ловля и передача мяча на месте в круге. | 1 | 15.04 | |
| 85 | Бросок двумя руками от груди. | 1 | 16.04 | |
| 86 | Ловля и передача мяча в движении | 1 | 20.04 | |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. | 1 | 22.04 | |
| 88 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 23.04 | |
| 89 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 27.04 | |
| 90 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. | 1 | 29.04 | |
| 91 | Ходьба с препятствиями | 1 | 30.04 | |
| 92 | Бег с максимальной скоростью | 1 | 4.05 | |
| 93 | Бег 30 м на результат | 1 | 6.05 | |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 | 7.05 | |
| 95 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 11.05 | |
| 96 | Прыжок в высоту | 1 | 11.05 | |
| 97 | Метание мяча | 1 | 13.05 | |
| 98 | Метание мяча на дальность | 1 | 14.05 | |
| 99 | Метание набивного мяча | 1 | 18.05 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| 100 | Влияние плавания на состояние здоровья | 1 | 20.05 | |
| 101 | Плавательные упражнения | 1 | 21.05 | |
| 102 | Поведение в экстремальных ситуациях | 1 | 25.05 | |

