

Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке

Рассмотрено на заседании МО <i>участницей Голышиной Зоя Анатольевна</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Утверждено директором Принят № <u>80</u> « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г. Псковской области Великолукская средняя школа-интернат для детей, нуждающихся в социальной поддержке
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССОВ

Ступень обучения (3 класс) начальное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Маслакова Зоя Анатольевна
первая квалификационная категория

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А. Зданевич

г. Великие Луки 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 102 часа в 3 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола и кроссовую подготовку. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается с первого полугодия второго класса.

По окончании начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 3 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическая подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся со значительными отклонениями здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок. В нашей школе занятия физкультурой с учащимися СМГ проводятся совместно с основной и подготовительной группами. С такими детьми больше внимания необходимо уделять развитию двигательных качеств, не забывая при этом о закаливании, гигиене, самоконтролю, пропаганде здорового образа жизни.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА КАЖДУЮ ТЕМУ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		3 класс
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	12
2.2	Легкоатлетические упражнения и	9

	плавание (теория)	
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	3
	ИТОГО:	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Лыжная подготовка:
 - изучение техники лыжных ходов
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе;

- чередование ходьбы с бегом;
- упражнения на развитие выносливости;
- Гимнастика с элементами акробатики
- Плавание:
 - теоретические сведения на освоение умений плавать и развития координационных способностей.

Содержание учебного предмета

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения (15 часов)		
1.	Ходьба и бег	9 час
2.	Прыжки	3 час
3.	Метание мяча	3 час
Подвижные игры (12 час)		
4.	Подвижные игры	12 час
Гимнастика (21 час)		
5.	Акробатика. Строевые упражнения	9 час
6.	Висы. Строевые упражнения	6 час
7.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6 час
Лыжная подготовка (21 час)		
8.	Скользкий шаг с палками, без палок. Повороты переступанием вокруг пяток. Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Игры на снегу.	21 час
Подвижные игры с элементами баскетбола (9 час)		
9.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	9 час
Легкоатлетические упражнения (15 часов)		

10.	Ходьба и бег	9 час
11.	Прыжки, плавание (теоретические сведения)	3 час
12.	Метание, плавание (теоретические сведения)	3 час
Подвижные игры (9 час)		
13.	Упражнение с мячом в парах, тройках	3 час
14.	Подвижные игры: «Салки», «Белые медведи», «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Смена сторон», «Перестрелка».	6 час

\

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В 3 КЛАССЕ

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:

Знать:

- что такое чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и смысла учения;
- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;

Уметь:

- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать:

Физические способности	Контрольные нормативы	Класс	Уровень					
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, сек	4	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	4	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	4	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
Выносливость	6-минутный бег, м	4	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	2	4-6	+8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д)	4	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	17 и более

Уровень физической подготовленности обучающихся 3 классов