

## 1. Пояснительная записка

**Основными нормативными документами, определяющими содержание данной рабочей программы, являются:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план МКОУ «СОШ № 11 имени Героя России Трошева Г.Н.» г.о. Нальчик на 2020-2021 учебный год;

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю, 34 учебных недели.

**Реализация программы обеспечивается учебником:**

Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. «Просвещение» 2018г.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 3. Содержание учебного предмета

#### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### Раздел 2. Физическое совершенствование

##### Лёгкая атлетика (38 ч.)

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; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

##### Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

##### Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

##### Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

##### Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

#### 4. Тематическое планирование

Название раздела	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся направленные на достижение результата
Лёгкая атлетика	38	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м Игры со скакалками. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).
Гимнастика с основами акробатики	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Перекаты и группировка

		<p>с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b></p>	<p>25</p>	<p>Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей Демонстрировать навыки игры Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игра в мини – баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка». Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

		<p>Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол</p> <p>Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча.</p> <p>Игра в футбол</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	18	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин., чередование ходьбы и бега ,бег 1 км. на результат, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).</p>
<b>Общее количество часов</b>	102	



	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Перестрелка»									
13	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м	1								
14	Многогоки. Спец. бег. упражнения легкоатлета.	1								
15	Многогоки. Подвижные игры	1								
16	Многогоки. Эстафеты.	1								
17	Преодоление полосы препятствий	1								
18	Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь»	1								
19	Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1								
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1								
21	Прыжки в длину с места. Бег 400 м. Игра «Салки с мячами»	1								
22	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол.	1								
23	Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Перестрелка»	1								
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры.	1								
25	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра: «Казачьи- разбойники», «Салки с мячом	1								



26	Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег 4*9м,3*10м. Игры на развитие быстроты.	1								
27	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка..	1								
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке	1								
29	Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1								
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости.	1								
31	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1								
32	ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках.	1								
33	Упр.на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»	1								
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1								

35	Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.	1								
36	Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости.	1								
37	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи-вороны».	1								
38	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие быстроты.	1								
39	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1								
40	Акробатическая комбинация	1								
41	Акробатическая комбинация	1								
42	Акробатическая комбинация	1								
43	Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1								
44	Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей.	1								
45	Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости.	1								
46	Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) .	1								
47	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения	1								

	сидя (учет). Эстафеты.									
48	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1								
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы»	1								
50	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал- садись»	1								
51	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»	1								
52	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».	1								
53	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал - садись», «Вызов номеров»	1								
54	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1								
55	Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.	1								
56	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1								
57	Ловля и передача мяча на месте и в	1								

	движении..Эстафеты с мячами.									
58	Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1								
59	Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1								
60	ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1								
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1								
62	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»	1								
63	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.	1								
64	Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1								
65	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1								
66	Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему»	1								
67	Футбол. ТБ при обучении	1								

	элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений									
68	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1								
69	Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1								
70	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
71	Тестирование физических качеств.	1								
72	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								

73	Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
74	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1								
75	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.	1								
76	Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 5 мин.	1								
77	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»	1								
78	Равномерный бег 6 мин. Круговая эстафета.	1								
79	Челночный бег 3*10 м,ю 4*9 м. Игра "Перестрелка»	1								
80	Равномерный бег 7 мин. Встречная эстафета.	1								
81	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1								
82	Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты.	1								
83	Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке.	1								
84	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1								
85	Спец. бег. упр. легкоатлета Развитие выносливости.	1								
86	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие	1								

	выносливости.									
87	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты.	1								
88	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1								
89	Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета.	1								
90	Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета.	1								
91	Кросс 400 м. по пересеченной местности.	1								
92	ТБ при занятиях по легкой атлетике. Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Салки»	1								
93	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м.	1								
94	Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1								
95	Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1								
96	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.	1								
97	Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки.	1								
98	Многоскоки. Прыжки в длину с места	1								
99	Многоскоки. Прыжки в длину с места	1								
100	Метание мяча в цель на дальность.	1								

101	Метание мяча в цель на дальность.	1								
102	Тестирование физических качеств.	1								
<b>Итого 102 часа</b>										