

: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кужерская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

протокол педагогического  
совета № 1

от 28.08.2020 г

Зам. директора по УВР

Саф Т.В. Сафиуллина

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ

«Кужерская основная

общеобразовательная школа»

Иг Н.И. Игнатова

Приказ № 46 от 28.08.2020



Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель Павлова А.А

Класс 3-4

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

п. Красный Стекловар, 2020

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена на основе нормативно-правовых документов: Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Разработана в соответствии с ООП НОО МБОУ «Кужерская основная общеобразовательная школа», на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Личностными результатами**

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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 ее 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 инвентарем 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 ее 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 подсчет 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание учебного предмета

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5 часов
2	Способы двигательной активности	6 часов
3	Физическое совершенствование	78 часов
4	Подвижные игры с элементами спорта	13
	Итого:	102 часа

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
1			Вводный. Физическая культура. Развитие общей выносливости. ТБ на уроках физ-ры.
2			Из истории физической культуры. Техника бега с высокого старта
3			Физические упражнения. Ходьба и бег
4			Самостоятельные занятия. Учет в беге на 30 м.
5			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Закрепление техники выполнения прыжков в длину.
6			Самостоятельные игры. Отработка техники разбега в прыжках в длину
7			Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики. Прыжки
8			Контроль по прыжкам в длину
9			Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту
10			Учет по подтягиванию
11			Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание малого мяча
12			Метание малого мяча с места на дальность
13			Метание малого мяча с места на заданное расстояние
14			Закрепление техники метания мяча в цель
15			Совершенствование техники метания в цель.
16			Ведение баскетбольного мяча
17			Формирование навыков метания.
18			Метание в цель.
19			Броски в корзину с места. Передача мяча в шеренге. Развитие быстроты и ловкости
20			Броски в корзину на бегу
21			Формирование навыков метания.
22			Формирование навыков бега.
23			Формирование навыков прыжков
24			Вводный. Лазание и перелезание. ТБ.
25			Отработка техники выполнения акробатических упражнений.
26			Лазание по канату произвольным способом

27		Отработка акробатических упражнений
28		Перекаты и группировка
29		Стойка на лопатках
30		Техника выполнения акробатических упражнений
31		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений
32		Акробатические упражнения стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
33		Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков
34		Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов
35		Упражнения в равновесии. Учет по бегу.
36		Преодоление препятствий
37		Преодоление препятствий. Закрепление
38		Учет по подтягиванию
39		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой
40		Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений
41		Совершенствование техники кувырка назад и выхода в стойку на лопатках
42		Закрепление техники кувырка назад и выхода в стойку на лопатках
43		Стойка на лопатках
44		Мост из положения лежа на спине.
45		Мост из положения лежа на спине. Закрепление
46		Подтягивание
47		Итоговый. Контроль по подтягиванию
48		Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. ТБ
49		Совершенствование скользящего шага.
50		Учет по технике выполнения скользящего шага без палок
51		Отработка навыков в подъемах и спусках.
52		Отработка навыков в подъемах и спусках. Закрепление
53		Ходьба на лыжах. Подъем «лесенкой»
54		Ходьба на лыжах. Подъема на склон и спуск без палок
55		Подъема на склон и спуск без палок. Закрепление
56		Совершенствование техники скольжения
57		Техника передвижения скользящим шагом без палок
58		Техника выполнения подъемов и спусков
59		Совершенствование техники скольжения без палок
60		Учет умений по технике подъемов и спусков
61		Подъём «лесенкой», «полуёлочкой» «ёлочкой», ступающим шагом
62		Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).
63		Зачёт стойки – спусков
64		Отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход
65		Отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход.Закрепление
66		Торможение плугом и упором
67		Ходьба на 1000м
68		Контрольный забег на дистанцию 1000 м.
69		Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 градусов
70		Прыжки в высоту с разбега под углом 30-40 градусов
71		Совершенствование техники прыжка в высоту. ТБ.
72		Оценка по прыжкам в высоту
73		Преодоление полосы препятствий
74		Соревнования по преодолению полосы препятствий
75		Строевая подготовка
76		Вводный. Упражнения с мячом
77		Совершенствование техники упражнений с мячом.
78		Ведение мяча с изменением направления.
79		Ведение мяча с изменением направления. Закрепление
80		Бросок двумя руками от груди.

81			Разучивание техники ведения баскетбольного мяча
82			Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча
83			Передача мяча в шеренге.
84			Передача мяча в шеренге. Закрепление
85			Броски в корзину на бегу.
86			Проверка умения вести баскетбольный мяч.
87			Разучивание техники броска по кольцу
88			Совершенствование техники броска по кольцу
89			Разучивание техники броска по кольцу после ведения мяча «змейкой»
90			Совершенствование техники броска по кольцу после ведения мяча змейкой
91			Игра в баскетбол
92			Бег по пересеченной местности
93			Чередование бега и ходьбы
94			Чередование бега и ходьбы. Закрепление
95			Соревнование в беге на 30 м
96			Соревнование в беге на 60 м
97			Кросс 1000 м
98			Прыжки в длину с места. ТБ
99			Прыжки в длину с разбега.
100			Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания
101			Игры «Прыжки по полосам»
102			Итоговый урок. Закрепление материала.