
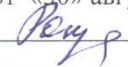



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

(МАОУ СОШ № 13)

<b>"РАССМОТРЕНО"</b> на заседании кафедры учителей начальных классов и физической культуры Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.  / Е.С. Кугаевская	<b>"СОГЛАСОВАНО"</b> на заседании НМС МАОУ СОШ № 13 Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.  / В.А.Рогулько	<b>"УТВЕРЖДЕНО"</b> Приказом школы Приказ № _____ от "30" августа 2019 г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Санниковой Оксаны Алексеевны,**

**учителя начальных классов первой категории**

**по физической культуре. Подвижные игры.**

**3 класс**

**УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой**

**Учебник**

**Мой друг - физкультура: учебник для учащихся общеобразовательных  
учреждений 1-4 кл.: / В.И. Лях -М.: Просвещение, 2016.**

**2019-2020 уч.г.**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура. Подвижные игры» ученик научится:**

- определять:
  - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
  - показатели своего физического развития;
  - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
  - правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
    - разновидности бега, игровые задания для бега;
    - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
    - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
    - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
    - акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
    - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
    - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
    - подводящие упражнения к плаванию, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации движений;
- правильно:
  - эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
  - эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
  - прыгать в воду, проплыть 10–12 м и более;
  - выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
    - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;  
использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

**Ученик получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины;
- давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре;
- выбирать более эффективные способы выполнения упражнений в зависимости от конкретных условий;

- контролировать и оценивать правильность выполнения;
- описывать технику игровых действий и приёмов выявлять и устранять ошибки;
- начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;
- оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения; - анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.

**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.

## 2. Содержание учебного предмета

### Подвижные игры (34 ч.)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Передал-садись», «Перестрелка», «Гуси-лебеди».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «День и ночь», «Защита укрепления»

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Караси и щука». Игра в мини - баскетбол

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Вызов».

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата
<b>Подвижные игры (34 ч)</b>			
1	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
2	ОРУ. Игра "День и ночь". Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
3	ОРУ. Игра "День и ночь"	1	
4	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	

5	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
6	ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1	
7	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
8	ОРУ. Игра «Вызов».	1	
9	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
10	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
11	ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1	
12	ОРУ. Игра ""Караси и щука"	1	
13	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
14	ОРУ. Игра ""Караси и щука"	1	
15	ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу"	1	
16	ОРУ. Игра "Перестрелка"	1	
17	ОРУ. Игра "Перестрелка"	1	
18	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	
19	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	
20	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	
21	ОРУ. Игра "Защита укрепления"	1	
22	ОРУ. Игра "Защита укрепления"	1	
23	ОРУ. Игра «Передал – садись». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
24	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
25	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
26	ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1	
27	ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1	
28	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1	
29	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
30	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	1	
31	ОРУ. Игра в мини - баскетбол.	1	
32	ОРУ. Игра в мини - баскетбол.	1	
33	ОРУ. Игра в мини - баскетбол.	1	
34	ОРУ. Игра в мини - баскетбол.	1	