

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей _____ _____ ФИО Протокол № ____ от «__» _____ 2018 __ г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР _____ _____ ФИО «__» _____ 2018 __ г.</p>	<p>«Утверждено» приказ № ____ от «__» _____ 2018 __ г. директор _____ _____ ФИО</p>
--	--	--

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

3 класс

Составители программы: Бархатова Н.Н., Жидкова О.В.

г. Краснотурьинск

2019 г.

Аннотация

к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

Программы составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

УМК «Школа России»

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе авторской программы под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич

В соответствии с учебным планом школы на 2019/2020 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 год) с изменениями и дополнениями, Примерной программы «Физическая культура. 1-4 классы», под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура». 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / В.И. Лях. – М.; Просвещение, 2014 г., включённого в федеральный перечень учебников. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 июля 2017 г. N 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»)

Изучение предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования направлено на достижение следующей **цели**: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Обозначенная цель определяет следующие задачи обучения:

- Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
- Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
- Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
- 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, её 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.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 часов за год.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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 гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

1. Знания о физической культуре.	3 ч.
2.Лёгкая атлетика.	21 ч.
3. Способы физкультурной деятельности.	4 ч.
3. Подвижные игры.	16 ч
4. Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».	22 ч.
5. Лыжные гонки.	21ч.
6. Гимнастика с основами акробатики.	15 ч

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса. (102 ч)

№ урока	Наименование раздела, темы урока
	Знания о физической культуре.
1	ТБ на уроках физической культуры.
2	История ФК и спорта через историю семьи.

3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.
	Легкая атлетика.
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол».
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».
11	Прыжок в длину с места на результат.
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».
13	Челночный бег 3x10 м на результат.
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»
15	Метание набивного мяча на дальность.
	Способы физической деятельности.
16	Составление режима дня.
17	Правильная осанка.
18	Физическое развитие.
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
	Подвижные игры.
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».
21	Игра «Белые медведи».
22	Подвижная игра «Кто быстрее?».
23	Игра «Кто быстрее?».
24	Элементы игры «Пионербол».
25	Игра «Пятнашки».
26	Игра «Кто быстрее?».

27	Игра «Пустое место».
28	Игра «Метко в цель».
29	Эстафеты с мячом.
30	Эстафеты с обручем.
31	Игра «Перестрелка».
32	Игра «Белые медведи».
33	Эстафеты с предметами.
34	Игра «Второй лишний»
35	Физкультминутка на уроке.
	Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».
38	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».
39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».
41	Передача мяча снизу, от груди.
42	Передача мяча снизу, от груди.
43	Передача мяча снизу, от груди.
44	Эстафеты с мячом.
45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».
47	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»
48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.
49	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.
50	Ведение мяча с изменением направления.
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»
52	Эстафеты с мячом.
53	Эстафета со скакалкой.
54	Эстафеты с обручем.
55	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».

56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».
	Лыжные гонки.
58	ТБ на уроках лыжной подготовки.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».
69	Эстафеты на лыжах.
70	Подъемы и спуски под уклон.
71	Передвижение на лыжах до 1 км.
72	Игра «Охотники и утки на лыжах».
73	Игра «Дружные пары».
74	Передвижение на лыжах до 1 км.
75	Подъемы и спуски под уклон.
76	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».
78	Эстафеты на лыжах.
	Гимнастика с основами акробатики.
79	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ.
80	Строевые упражнения. Построение и

	перестроение. Группировка. Перекаты.
81	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»
82	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».
83	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».
84	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.
85	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.
86	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
87	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».
88	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».
89	Преодоление полосы препятствий.
90	Произвольное преодоление простых препятствий.
91	Преодоление полосы препятствий.
92	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».
93	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».
	Легкая атлетика.
94	Бег до 3 мин.
95	Эстафеты.
96	Челночный бег 3х10 м.
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м.
98	Бег до 3 мин.
99	Прыжки с высоты до 40 см.
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).
101	6-минутный бег с учетом времени.
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.

