



<p>Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол №1 от 29.08.2019 г. Руководитель МО начальных классов Долгополова Е.В.</p> <hr/>	<p>Согласовано Заместитель директора по учебно- воспитательной работе МОБУ СОШ с. Анновка Иванова О.П.</p> <hr/> <p>29.08.2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка</p> <p></p> <hr/> <p>Г.П. Долгополова Приказ № 160 от 30.08.2019 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмета «Физическая культура. 3 класс»

Класс: 3

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2019/2020 гг.

Количество часов по учебному плану:

Всего –102 ч/год; 3ч/неделю

Рабочую программу составила Полынская Е. А.

учитель начальных классов

подпись

2019 г.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с

развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. *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.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол – во часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	14
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	10
5	Подвижные игры	22
6	Подвижные игры на основе баскетбола	10
7	Кроссовая подготовка	7
8	Лёгкая атлетика	10
Итого		102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 3 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Легкая атлетика (11 часов)			
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1	03.09.	
2-3	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м.	2	04.09. 06.09.	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м.	1	10.09.	
5	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, 60 м.	1	11.09.	
6-7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2	13.09. 17.09.	
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	18.09.	
9-11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	3	20.09. 24.09 25.09.	
	Кроссовая подготовка (14 часов)			
12-13	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	2	27.09. 01.10.	
14-15	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	2	02.10. 04.10	
16-17	Бег по пересеченной местности. Игра «Волк во рву».	2	08.10. 09.10.	
18-19	Бег по пересеченной местности.	2	11.10. 15.10.	

20-22	Бег по пересеченной местности. «Перебежка с выручкой».	3	16.10.	
			18.10.	
			22.10.	
23-24	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы	2	23.10. 25.10.	
25	Развитие выносливости. Кросс 1 км.	1	29.10.	
	Гимнастика (18 часов)			
26-27	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	06.11. 08.11	
28	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1	12.11.	

29	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	13.11.	
30	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	15.11.	
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	19.11.	
32-33	Висы. Строевые упражнения.	2	20.11. 22.11.	

34-35	Висы. Строевые упражнения.	2	26.11. 27.11.	
36-37	Висы. Строевые упражнения.	2	29.11. 03.12	

38-43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6	04.12. 06.12. 10.12. 11.12. 13.12. 17.12.	
Лыжная подготовка (10ч)				
44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	1	18.12	
45-46	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	2	20.12 24.12	
47-48	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	2	25.12 27.12	
49	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1	14.01	
50	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1	15.01	
51	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	17.01	
52-53	Подъемы и спуски под уклон.	2	21.01 22.01	
Подвижные игры (22 часа)				
54	ОРУ в движении. Эстафеты. Техника безопасности	1	24.01	
55	ОРУ в движении. Эстафеты.	1	28.01	
56	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	29.01	
57	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	29.01	
58- 59	ОРУ в движении. Эстафеты.	2	31.01 04.02	
60- 62	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	3	05.02 07.02 08.02	

63-67	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	5	11.02 12.02 14.02 18.02 19.02	
68-70	ОРУ. Эстафеты.	3	21.02 25.02 26.02	
71-74	ОРУ. Подвижные игры.	4	28.02 03.03 04.03 06.03	
75	ОРУ. Эстафеты.	1	10.03	

	Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)			
76-79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Игра «Передал – садись». Инструктаж по ТБ.	4	11.03 13.03 17.03 18.03	
80-81	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	2	20.03 01.04	
82-83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель.	2	03.04 07.04	
84-85	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу». «Мяч ловцу».	2	08.04 10.04	

	Кроссовая подготовка (7 часов)			
86	Бег по пересеченной местности	1	14.04.	

87 - 92	Бег по пересеченной местности	6	15.04. 17.04. 21.04 22.04 24.04 28.04	
	Легкая атлетика (10 часов)			
93 - 96	Ходьба и бег	4	29.04 05.05. 06.05. 08.05.	
97- 99	Прыжки в длину	3	12.05 13.05 15.05.	
100 - 102	Метание малого мяча .	3	19.05 20.05 22.05	