

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Воронкова И.В.

Приказ № 178

от 30.08. 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 3-х КЛАССОВ  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Учитель: Кузнецова М.Н**

г. Реутов Московской области  
2018 - 2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной основной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

Нормативная база представлена:

1. Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).
3. Примерная основная образовательная программа/одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

**Целью** обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья; – развитие координационных способностей.

## Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки в 3 классе выделяют 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Из них 68 часов составляет базовая часть программы, 34 часа -вариативная часть программы.

базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; – оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; – организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

### **Требования к уровню подготовки учащихся 3-х классов.**

В результате освоения программного материала ученики узнают:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
  - способах и особенностях движения и передвижений человека;
  - терминологии разучиваемых упражнений;
  - основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
  - причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения; научатся:
  - составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
  - проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
  - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

### 3 класс. Формы и средства контроля

№	Нормативные испытания	«5» м	«5» д	«4» м	«4» д	«3» м	«3» д
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,3	6,7	6,9	6,8	7,0
2.	6-минутный бег	1200	1000	850	700	800	600
3.	Челночный бег 3 x 10 (сек)	8,8	9,3	9,9	10,3	10,2	10,8
4.	Прыжок в длину с места(см)	175	160	130	135	120	110
5.	Прыжки через скакалку (умение прыгать «+» - без учета кол. раз в мин.)	80	90	70	80	60	70
6.	Подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)На низкой перекладине (д)	5	16	3	7	1	3
7.	Метание т/м(м)	18	15	15	12	12	10
8.	Наклон вперед из положения сидя(см)	+7,5	+13	+ 3	+6	-+1	+2
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз в мин.)	28	23	26	21	24	19
10.	Многоскоки 8 прыжков (м.)	13	13	11	11	9	9

В гимнастике оценка «5» - выставляется за правильное и уверенное выполнение упражнения

Оценка «4» - упражнение выполнено правильно с небольшими погрешностями

Оценка «3» - упражнение выполнено с погрешностями.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Причина корректировки	
		план	факт		
	<b>1 триместр-20 часов</b> Легкая атлетика-18 ч Баскетбол-2ч.				
<b>1</b>	Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. Эстафета, команды старт финиш.	<b>04.09.18-08.09.18</b>			
<b>2</b>	Совершенствование бега Бег 30 м.				
<b>3</b>	Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.	<b>11.09.18-15.09.18</b>			
<b>4</b>	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3 x 10.				
<b>5</b>	Развитие скоростных способностей.	<b>18.09.18-22.09.18</b>			
<b>6</b>	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места.				
<b>7</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>25.09.18-29.09.18</b>			
<b>8</b>	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча.				
<b>9</b>	Метание мяча в цель.	<b>02.10.18-06.10.178</b>			
<b>10</b>	Метание мяча на дальность.				
<b>11</b>	Развитие выносливости. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>16.10.18-20.10.1 8</b>			
<b>12</b>	Развитие выносливости. Бег 1000 м				
<b>13</b>	Тестирование.	<b>23.10.18-27.10.18</b>			

<b>14</b>	Бег с препятствиями			
<b>15</b>	Переменный бег.	<b>30.10.18-03.11.18</b>		
<b>16</b>	Гладкий бег.			
<b>17</b>	6-минутный бег.	<b>06.11.18-10.11.18</b>		

<b>18</b>	Кроссовая подготовка.			
	Элементы спортивной игры баскетбол-2 ч.			
<b>19</b>	Баскетбол ТБ. Игры с ведением мяча.	<b>13.11.18-17.11.18</b>		
<b>20</b>	Баскетбол Ловля и передача мяча			
	<b>2 триместр-22 часа</b> Гимнастика-12 ч			
<b>21</b>	ТБ СУ. Основы знаний по гимнастике ОРУ с предметами и без.	<b>27.11.18-01.12.18</b>		
<b>22</b>	ОРУ с предметами и без. Упражнения на пресс.			
<b>23-24</b>	Упражнения на гибкость. Наклон вперед сидя на полу.	<b>04.12.18-08.12.18</b>		
<b>25-26</b>	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Подтягивание из виса.	<b>11.12.18-15.12.18</b>		
<b>27-28</b>	Упражнения в лазанье и перелезании. Лазание по канату.	<b>18.12.18-22.12.18</b>		
<b>29-30</b>	Развитие координационных способностей.	<b>25.12.18-29.12.18</b>		
<b>31-32</b>	Упражнения на равновесие	<b>09.01.18-12.01.18</b>		
	Лыжная подготовка- 10 ч			
<b>33-34</b>	Основы знаний. Попеременный двушажный ход.	<b>15.01.19-19.01.19</b>		
<b>35-36</b>	Повороты переступанием одновременный двушажный ход.	<b>22.01.19-26.01.19</b>		

<b>37-38</b>	Прохождение дистанции на результат.	<b>29.01.19-02.02.19</b>			
<b>39-40</b>	Подъемы и спуски под уклон «Лесенкой», «Елочкой».	<b>05.02.19-09.02.19</b>			
<b>41</b>	Передвижение на лыжах 1 км.	<b>12.02.19-16.02.19</b>			
<b>42</b>	Передвижение на лыжах разными способами.				
	<b>3 триместр- 26 часов</b> ОФП Подвижные игры-6 ч Легкая атлетика-20 ч				

<b>43-44</b>	Эстафеты. Развитие двигательных качеств. Ловля и передача баскетбольного мяча.	<b>26.02.19-02.03.19</b>			
<b>45</b>	Развитие ловкости, ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча.	<b>05.03.19-09.03.19</b>			
<b>46</b>	Развитие ловкости, Броски баскетбольного мяча по кольцу.				
<b>47</b>	Развитие координационных способностей.	<b>12.03.19-16.03.19</b>			
<b>48</b>	Преодоление препятствий.				
<b>49-50</b>	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	<b>19.03.19-23.03.19</b>			
<b>51-52</b>	Переменный бег. Бег 30 м.	<b>26.03.19-30.03.19</b>			
<b>53-54</b>	Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	<b>09.04.19-13.04.19</b>			
<b>55</b>	Гладкий бег. Челночный бег 3 x 10 м.	<b>16.04.19-20.04.19</b>			
<b>56</b>	Развитие скоростной выносливости. Бросок набивного мяча.				
<b>57</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	<b>23.04.19-27.04.19</b>			
<b>58</b>	Высокий старт. Финальное усилие.				
<b>59</b>	Развитие координационных способностей.	<b>30.05.19-04.05.19</b>			
<b>60</b>	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса.				
<b>61-62</b>	Тестирование.	<b>07.05.19-11.05.19</b>			



<b>63-64</b>	Метание мяча в цель.	<b>14.05.19-18.05.19</b>			
<b>65</b>	Метание мяча на дальность.	<b>21-05.19-25.05.19</b>			
<b>66</b>	Прыжки в высоту способом перешагивание.				
<b>67-68</b>	Прыжки в длину с места.	<b>28.05.19-31.05.19</b>			

## Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей  
начальных классов

Протокол №1 от  
\_\_\_\_\_ 2018г.

Руководитель ШМО      М.Е.  
Камень

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
Е.В.Цветкова

\_\_\_\_\_ 2018 г.