

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Приморский  
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: <i>С. Тюлькин</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина</i> Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 20 <u>17</u> г. <i>Щирманова</i> Щирманова Н.М.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

3 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:  
Тужилкина Анастасия  
Владимировна  
учитель физической культуры

2017 г.

**Уровень образования: начальное (основное) общее образование**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю**

**Программа разработана на основе:**

**\* Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, В.Н. Шаулина «Физическая культура. 1-4 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

**\* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576.**

**Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.**

**УМК: «Школа России»**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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.

### **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 умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура. 3 класс**

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика»</b>	10
Глава 2.	<b>Раздел программы «Подвижные игры»</b>	18
Глава 3.	<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>	18
Глава 4.	<b>Раздел программы «Лыжная подготовка»</b>	21
Глава 5.	<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатик»</b>	3
Глава 6.	<b>Раздел программы «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры». на основе баскетбола</b>	21
Глава 7.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика» Ходьба и бег.</b>	11

## Календарно-тематическое планирование

### Физическая культура. 3 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика»</b>				
1	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Различные варианты ходьбы с перешагиванием через предметы в различном темпе по сигналу. Совершенствовать беговые упражнения.		
2	2	Бег на результат 30 м с высокого старта.		
3	3	Различные варианты бега. Медленный бег до 1000 м.		
4	4	Челночный бег 3х10 м. «Круговая эстафета»		
5	5	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 шагов.		
6	6	Прыжки в длину по заданным ориентирам на расстоянии 60-110 см.		
7	7	Прыжки в длину с места. «Различные варианты салок»		
8	8	Эстафетный бег. Эстафеты на дистанции до 60 м.		
9	9	Эстафетный бег, эстафеты с гимнастическими предметами Равномерный, медленный бег до 6 мин.		
10	10	Эстафеты с гимнастическими предметами. «Гонка мячей».		
<b>Раздел 2 «Подвижные игры»</b>				
11	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.		
12	2	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Контрольное тестирование прыжка через скакалку за 15 сек.		
13	3	Обучение ловли мяча на месте и в движении, на месте и в движении. Игра по правилам пионербола.		
14	4	Обучение подачи мяча. Игра по правилам пионербола.		
15	5	Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра по правилам пионербола		

16	6	Закрепление подачи мяча Игра по правилам пионербола.		
17	7	Обучение ловли мяча снизу, на месте и в движении. Игра по правилам пионербола.		
18	8	Закрепление подачи мяча. Игра по правилам пионербола.		
19	9	Подвижные игры «Гонка набивных мячей». Пионербол.		
20	10	Эстафеты с обручем. Закрепление навыков в метании. Игра «Кто дальше бросит».		
21	11	Эстафета с предметами. Пионербол.		
22	12	Игра «Метко в цель».		
23	13	Игра «Третий лишний» Пионербол.		
24	14	Встречная эстафета. Пионербол.		
25	15	Эстафета с предметами. Пионербол.		
26	16	Эстафеты с обручем. Игра «Кто быстрее»		
27	17	Игра «Переправа»		
28	18	Игра «Третий лишний» Пионербол.		
<b>Раздел 3 «Гимнастика с основами акробатики»</b>				
29	1	Т/Безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Учить положению «упор присед»		
30	2	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Учить положению «упор присед»		
31	3	Кувырок вперед в группировке. Игра «Найди своё место»		
32	4	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
33	5	Стойка на лопатках. Учить переворот назад в стойку на коленях.		
34	6	Разучивание кувырка назад. Выполнение тестовых заданий по разделу гимнастика.		
35	7	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад; стойка на лопатках.		
36	8	Упражнения на гибкость. «Мост» с помощью и самостоятельно.		
37	9	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад; стойка на лопатках, Подвижные игры.		
38	10	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация.		
39	11	Закрепление. Акробатическая комбинация.		
40	12	Контрольное тестирование: отжимание. Подвижные игры.		
41	13	Мальчики: висы – согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе: поднятие прямых ног в		



		висе. Девочки: смешанные висы – подтягивание из вися лёжа.		
42	14	Закрепление висов и упоров на гимнастической стенке. Игра «Удочка прыжковая».		
43	15	Упражнения на равновесие Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно».		
44	16	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.		
45	17	Прыжки со скакалкой. Эстафеты		
46	18	Танцевальные упражнения.		
<b>Раздел 4 «Лыжная подготовка»</b>				
47	1	Т/Безопасности на уроках на уроках лыж/подготовки. Попеременный двухшажный ход.		
48	2	Попеременный двухшажный ход Игра «Быстрый лыжник».		
49	3	Попеременный двухшажный ход без палок Игра «По кругу».		
50	4	Попеременный двухшажный ход без палок Игра «По кругу».		
51	5	Попеременный двухшажный ход без палок Игра «По кругу».		
52	6	Закрепление. Попеременный двухшажный ход без палок.		
53	7	Закрепление. Попеременный двухшажный ход без палок.		
54	8	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Попади в ворота».		
55	9	Закрепление. Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Попади в ворота».		
56	10	Закрепление. Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Попади в ворота».		
57	11	Повороты переступанием в движении.		
58	12	Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»		
59	13	Эстафета « Быстрый лыжник». Выполнение тестовых заданий по разделу лыжная подготовка.		
60	14	Торможение «Плугом» и упором. Игра «На буксире»		
61	15	Торможение «Плугом» и упором. Игра «На буксире»		
62	16	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».		
63	17	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».		
64	18	Проведение игр эстафет с этапом 50 -80м. «Быстрый лыжник»		

65	19	Проведение игр эстафет с этапом 50 -80м. «Быстрый лыжник»		
66	20	Проведение соревнований на дистанции 500 м парами.		
67	21	Контрольный урок на дистанции 500м. Дать д/з подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спорт зале. «Быстрый лыжник»		
<b>Раздел 5 «Гимнастика с основами акробатике»</b>				
68	1	Мальчики: висы – согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висячем положении: поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы – подтягивание из виса лёжа.		
69	2	Закрепление висов и упоров на гимнастической стенке. Игра «Удочка прыжковая».		
70	3	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		
<b>Раздел 6 «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры» на основе баскетбола.</b>				
71	1	Обучение ловли мяча. Ведение мяча на месте. Прыжки через скакалку.		
72	2	Обучение броска одной и двумя руками. Игра «Мяч капитану». Мини – баскетбол.		
73	3	Ловля мяча на месте и в движении. Передачи в парах.		
74	4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.		
75	5	Ловля и передача мяча в движении. Мини – баскетбол.		
76	6	Передачи в парах. Игра «Самый меткий»		
77	7	Ведение мяча по сигналу с изменением направления. Игра «Передал- садись»		
78	8	Броски мяча одной или двумя руками.		
79	9	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		
80	10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
81	11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
82	12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
83	13	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
84	14	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
85	15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
86	16	Игра «Точная передача»		
87	17	Игра «Охотники и утки»		
88	18	Игра «Охотники и утки»		
89	19	Игра «Вышибалы»		
90	20	Игра «Мяч капитану»		
91	21	Игра «Мяч капитану»		
<b>Раздел 7 «Легкая атлетика» Ходьба и бег.</b>				
92	1	Ходьба и бег с изменением темпа.		
93	2	Челночный бег 3х10 м. Игра «У медведя в бору».		
94	3	Высокий старт Бег 30 м. Игра «Вышибалы»		

95	4	Бег с эстафетной палочкой.		
96	5	Равномерный, медленный бег до 6 мин.		
97	6	Прыжки в длину с места. Игра «Вышибалы».		
98	7	Прыжки в длину с разбега.		
99	8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.		
100	9	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»		
101	10	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		
102	11	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Кроссовая подготовка.		