

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа ж.-д.ст. Звезда муниципального района Безенчукский Самарской области

**«Рассмотрено»**

На заседании ШМО  
ГБОУ СОШ ж.-д.ст  
Звезда

Протокол № 1 от  
«19» августа 2018 г.

Председатель М/О

Красникова Т.А. / Крф /  
ФИО

**«Проверено»**

Зам. директора по УВР  
О.И. Лисичкина

О.И. Лисичкина

**«Утверждаю»**

и.о. директора ГБОУ  
СОШ ж.-д.ст Звезда  
И.И. Цубер

И.И. Цубер

## **Рабочая программа по физической культуре 3 класс**

Программа составлена на основе Программы основного общего образования по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Программу разработал учитель  
физической культуры  
Лаврентьев Александр Владимирович

ж.-д.ст. Звезда 2018



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

*Цель обучения* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи обучения:*

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений; развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4 ч)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Выполнять строевые упражнения;

Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;

Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

Различать особенности игры волейбол, футбол;  
Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;  
Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;  
Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;  
Анализировать ответы своих сверстников.

#### Гимнастика с элементами акробатики (34 ч)

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;  
Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
Выполнять строевые упражнения;  
Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;  
Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;  
Выполнять упражнения на внимание и равновесие;  
Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;  
Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;  
Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;  
Проходить станции круговой тренировки;  
Лазать по гимнастической стенке;  
Лазать по канату в три приема;  
Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;  
Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;  
Прыгать в скакалку в тройках;  
Выполнять вращение обруча.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;  
Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;  
Правилам тестирования виса на время;  
Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;  
Выполнять различные варианты вращения обруча;  
Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;  
Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;  
Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;  
Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;  
Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### 3. Легкая атлетика (29 ч)

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.  
Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.  
Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

Технике высокого старта;  
Технике метания мешочка (мяча) на дальность;  
Пробежать дистанцию 30 м;  
Выполнять челночный бег 3х10 м на время;  
Прыгать в длину с места и с разбега;  
Прыгать в высоту с прямого разбега;  
Прыгать в высоту спиной вперед;  
Прыгать на мячах-хопах;  
Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;  
Метать мяч на точность;  
Проходить полосу препятствий.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;  
Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;  
Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;  
Описывать технику беговых упражнений

Осваивать технику бега различными способами  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  
Описывать технику прыжковых упражнений.  
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  
Описывать технику бросков большого набивного мяча.  
Осваивать технику бросков большого мяча.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  
Описывать технику метания малого мяча.  
Осваивать технику метания малого мяча.  
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Подвижные и спортивные игры (34 ч)

Пас ногами и руками, передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяча из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

Давать пас ногами и руками;

Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;

Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;  
Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;  
Участвовать в эстафетах;  
Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;  
Играть в подвижные игры.  
*Учащиеся получают возможность научиться:*  
Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;  
Излагать правила и условия проведения подвижных игр;  
Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;  
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;  
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;  
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;  
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;  
Осваивать технические действия из спортивных игр;  
Моделировать технические действия в игровой деятельности;  
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;  
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;  
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  
Деятельности;  
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;  
Развивать физические качества.



№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УДД	Метапредметные УДД	Личностные УДД	Домашняя задание
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный урок	Организационно-методические требования, применяемыми на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Приготовить спортивную форму
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки – дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Узнать «Основные внутренние органы»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013.

Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

Рабочая программа по физической культуре. 3 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.