

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия
Степановича Чекмасова с.Большое Микушкино муниципального района
Исаклинский Самарской области**

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
методическим	заместителем директора по	приказом директора школы
объединением _____	УВР _____	№ _____ от « _____ » _____ 2019 г.
Протокол № _____	« _____ » _____ 2019 г.	
от « _____ » _____ 2019 г.	Заместитель директора по	Директор школы
Председатель МО	УВР _____	_____ Хураськина С.Т.
_____	_____	

Рабочая программа по физической культуре
для 3 класса
на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (3 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г *(в ред. от 31.12.2015)*.
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования *(в ред. от 28.10.2015)*.
3. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы №101/16 ОД от 31 августа 2015 г. Рабочей программой «Физическая культура. 1-4 класс» Лях В.И., 2014 год.
- 4.

Программа ориентирована на работу по УМК:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений М. : Просвещение, 2015 г
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации к учебникам для 1–4 классов общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2015 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культуры в 3 классе начальной школы отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты :

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её 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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Легкая атлетика (ч)

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

2. Подвижные игры (ч)

На материале раздела «Гимнастика»: «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».

3. Гимнастика (ч)

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.

4. Лыжная подготовка (ч)

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

Поворот переступанием.

5. Элементы спортивных игр (ч)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

6. Вводный урок и тестирование (ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Примечание В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ

№ п/п	Раздел программы	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Легкоатлетические упражнения (14 часов)	Вводный.		1
2.		Прыжки в длину		1
3.		Прыжки на одной и двух ногах		1
4.		Прыжки в высоту с мягким приземлением		1
5.		Прыжки в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега		1
6.		Многоскоки с ноги на ногу		1
7.		Прыжки через верёвочку на высоте 30-60 см		1
8.		Прыжки в высоту с 3 шагов разбега		1
9.		Бег на дистанцию 30 м.		1
10.		Эстафета с прыжками		1

11.		Полоса препятствий.		1
12.		Метание мяча.		1
13.		Метание, стоя боком по направлению метания.		1
14.		Метание мяча с расстояния 4-8 метров		1
15.	Спортивные игры (13 часов)	Подвижные игры		1
16.		Метание мяча в цель		1
17.		Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени		1
18.		Броски мяча в стену		1
19.		Броски мяча в щит		1
20.		Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»		1
21.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
22.		Метание мяча		1
23.		Полоса препятствий		1
24.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		1
25.		Переползание		1
26.		Эстафета с лазанием и перелезанием		1
27.		Ура! Каникулы! Подвижные игры.		1
28.	Гимнастика (22 часа)	Вводный урок		1
29.		Лазание по канату		1

30.		Лазание по канату.		1
31.		Упражнения в равновесии		1
32.		Прыжок в упор присев на горку матов		1
33.		Разновидности ходьбы и бега.		1
34.		Стойка на одной ноге с закрытыми глазами		1
35.		Упражнения в равновесии.		1
36.		Акробатические упражнения		1
37.		Перекаты в группировке		1
38.		Кувырок назад.		1
39.		Кувырок назад		1
40.		Кувырок в группировке вперёд		1
41.		Стойка на лопатках с опорой прямыми ногами		1
42.		Кувырок в группировке «мост»		1
43.		Акробатические упражнения.		1
44.		Танцевальные упражнения		1
45.		Приставные шаги		1

46.				1
		Шаг с притопом		
47.				1
		Шаг с притопом.		
48.				1
		Танцевальные шаги		
49.	Лыжная подготовка (22 часа)			1
		Техника безопасности		
50.		Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.		1
51.		Лыжная подготовка. Скользкий шаг без палочек.		1
52.				1
		Лыжная подготовка		
53.		Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом с палками.		1
54.		Лыжная подготовка. Повороты переступанием вокруг пяток.		1
55.		Лыжная подготовка. Подъём на склон ступающим шагом.		1
56.		Лыжная подготовка. Ходьба скользящим шагом с палками		1
57.		Лыжная подготовка. Эстафета. Дистанция 50 метров.		1
58.		Лыжная подготовка. Упражнения на склоне с лёгким подскоком.		1
59.		Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом		1
60.		Лыжная подготовка. Совершенствование передвижения скользящим шагом.		1
61.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 метров.		1

62.		Лыжная подготовка. Соревнование по лыжным гонкам на дистанции 1000 метров.		1
63.		Лыжная подготовка. Передвижение равномерной скоростью до 2-2,5 км.		1
64.		Лыжная подготовка. Упражнения на склоне с лёгким подскоком		1
65.		Лыжная подготовка. Передвижение равномерной скоростью		1
66.		Лыжная подготовка. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1000 метров.		1
67.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции. 800 метров. Игра «Быстрый лыжник».		1
68.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 м.		1
69.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции		1
70.		Прощайте, снег, мороз и лыжи!		1
71.	Легкоатлетические упражнения (8 часов)	Переправа через препятствия		1
72.		Опорный прыжок в упор присев на горку матов.		1
73.		Лазание по канату произвольным способом в три приёма.		1
74.		Метание мяча.		1
75.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
76.		Броски мяча в щит 2-4 метра.		1

77.		Броски мяча в щит 2-4 метра , в стену на дальность отскока от стены		1
78.		Игры-эстафеты .		1
79.	Легкоатлетические упражнения (12 часов)	Вводный урок. Повторение изученных упражнений.		1
80.		Метание мяча из-за плеча с места на дальность.		1
81.		Метание мяча.		1
82.		Подвижные игры		1
83.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
84.		Броски мяча в щит 2-4 метра		1
85.		Броски мяча в щит 2-4 метра. Игры-эстафеты с мячами.		1
86.		Упражнения в равновесии		1
87.		Ходьба на носках по линии разметки спортивного зала		1
88.		Ходьба и бег с ускорением.		1
89.	Спортивные игры (12 часов)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.		1
90.		Соскок из стойки «продольно» с мягким приземлением		1
91.		Стойка на одной ноге с закрытыми глазами		1
92.		Прыжок в длину с 3-5 шагов с разбега.		1

93.		Прыжок в длину и высоту с 3-5 шагов с разбега.		1
94.		Прыжок в длину с 3-5 шагов с разбега с отталкиванием из определённой зоны		1
95.		Эстафета с прыжками.		1
96.		Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».		1
97.		Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.		1
98.		Учёт-тестирование наклон вперёд из положения сидя на полу		1
99.		Учёт-тестирование прыжок в длину с места, челночный бег		1
100.		Здравствуй , лето!		1
101.		Подвижные игры.		1
102.		Подвижные игры		1
103.			Итого	102