



Утверждаю
директор:
Б.В.Надмитова
«31» 08 2018 г.

МБОУ «Боргойская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
зам директора по УВР:
Д.С.Цыремпилова
«31» 08 2018г.

Рассмотрено на заседании МО
руководитель:
О.Б.Олзобоева
«31» 08 2018 г.

Рабочая программа по физической культуре на 2018 -2019 учебный год 3 класс

Рабочую программу составила: Олзобоева Оксана Борисовна, учитель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Тип программы общеобразовательная

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов и материалов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 373-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(2009 год);
- Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы начального общего образования» от 16 августа 2010 года № 03-48,
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1576 от 31 декабря 2015 года .«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373;
- на основе Примерной программы начального общего образования по учебным предметам
- Положение о рабочей программе МБОУ «Боргойская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Боргойская СОШ»

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана авторской программой В.И.Ляха

Место предмета в федеральном базисном учебном плане:

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физкультуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 ч.

Цели изучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

- - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- - характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
- - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений ;
- - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;
- - организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- - видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- - объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

- ***Гимнастика с основами акробатики***
- *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.
- ***Легкая атлетика***
- *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
- ***Лыжные гонки***
- *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
- *Поворот* переступанием.
- ***Подвижные игры***
- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «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».
- *На материале спортивных игр:*

- **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».

- **Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

- **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

Зкласс

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Разделы и тема	Кол- во часо в	Дата		Примечание
			по план у	фактич ески	
I четверть					
Легкая атлетика (11 ч)					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.. Игра «Пустое место».	1			
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1			
4	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди».	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».	1			
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.				
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». .Правила соревнований в беге, прыжках	1			
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». качеств.	1			
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1			
11	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит	1			
Кроссовая подготовка (14 ч)					
12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше».	1			
13	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву».	1			
14	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву».	1			
15	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Два мороза».	1			

16	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	1			
17	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1			
18	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».	1			
19	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Ч. Игра «Гуси-лебеди».	1			
20	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	1			
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1			
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1			
23	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	1			
24	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	1			
25	Построение в две шеренги. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1			
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1			
27	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля».	1			
II четверть					
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1			
29	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1			
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на	1			

	лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.	1			
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	1			
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1			
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1			
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».	1			
36	Построение в две шеренги. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1			
37	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1			
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1			
39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1			
40	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	1			
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Резиночка».	1			
42	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1			
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1			
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1			
Подвижные игры (18 ч)					
45	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			
46	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1			
47	Эстафеты с мячами.	1			
48	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1			
Шчетверть					
49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1			
50	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1			
51	Эстафеты с гимнастическими палками.	1			
52	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1			
53	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1			

54	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			
55	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1			
56	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит».	1			
57	Игра «Западня».	1			
58	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1			
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1			
60	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
61	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1			
62	Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
63-65	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	3			
66	Игра «Подвижная цель».	1			
67-68	Ведение мяча на месте с низким отскоком	2			
69	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1			
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1			
71	Эстафеты. Игра «Овладение мячом».	1			
72	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1			
73	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1			
74	Игра в мини-баскетбол.	1			
75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1			
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
77	Эстафеты. Игра «Снайперы».	1			
78	Ловля и передача мяча в квадрате.	1			
IV четверть					
79	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1			
80	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка	1			
81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1			
82	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1			
83	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	1			
84	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1			
85	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены».	1			
86	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1			
87	Игра «День и ночь».	1			

88	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1			
89	Равномерный бег (10 мин).	1			
90	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки».	1			
91	Кросс (1 км) по пересечённой местности.	1			
92	Игра «Охотники и зайцы».	1			
93	Бег на скорость (30, 60 м).	1			
94	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1			
95	Бег на скорость (30, 60 м).	1			
96	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1			
97	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1			
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
99	Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1			
100	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1			
101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1			
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1			

Учебно-методический комплект:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
3. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
4. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.