МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 13
от 30 августа 2019 г.

Утверждаю:
директор школы
_____ М.А. Поползина
Приказ № 32
от 30 августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени начального общего образования (3 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы– М.: Просвещение, 2013 в полном объеме без изменений и дополнений.

Цель:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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 и кондиционных способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 в ходе двигательной деятельности

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён 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.

Авторская программа реализуется в полном объеме
Срок реализации в 2-4 классах с 02.09.2019 по 31.05.2020

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке; перекаты; стока на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, провис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со входом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбегом через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого меча (1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого меча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты освоения курса учебного предмета:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- 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
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- готовность 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
- овладение базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Бег, ходьба, прыжки, метание	10
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	4
3.	Бодрость, грация, координация	18
4.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	3
5.	Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола	15
6.	Все на лыжи	18
7.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	4
8.	Волейбол, подвижные игры на материале волейбола	9
9.	Гандбол, подвижные игры на материале гандбола	6
10.	Футбол, подвижные игры на материале футбола	6
11.	Бег, ходьба, прыжки, метание	9
12.	Проектная деятельность	3
	ВСЕГО	105

Поурочное планирование 3 класс

№ урока	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.Бег, ходьба, прыжки, метание			10
1	1.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
2	1.2.	Современные Олимпийские игры. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
3	1.3.	Что такое физическая культура. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
4	1.4.	Органы дыхания. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
5	1.5.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.	1
6	1.6.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Самостоятельные занятия.	1
7	1.7.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
8	1.8.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
9	1.9.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и	1

		координационных способностей.	
10	1.10.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия	1
2. Подвижные игры на материале легкой атлетики			4
11	2.1.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
12	2.2.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
13	2.3.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
14	2.4.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
3.Бодрость, грация, координация			18
15	3.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Мозг и нервная система Самостоятельные занятия	1
16	3.2.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
17	3.3.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
18	3.4.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
19	3.5.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
20	3.6.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
21	3.7.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
22	3.8.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
23	3.9.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
24	3.10.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
25	3.11.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
26	3.12.	Освоение навыков равновесия.	1
27	3.13.	Освоение навыков равновесия.	1
28	3.14.	Освоение навыков равновесия.	1
29	3.15.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
30	3.16.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
31	3.17.	Освоение строевых упражнений.	1
32	3.18.	Освоение строевых упражнений.	1
4. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики			3
33	4.1.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
34	4.2.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	1

		скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	
35	4.3.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
5.Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола			15
36	5.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
37	5.2.	Органы пищеварения. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча. Самостоятельные занятия	1
38	5.3.	Пища и питательные вещества. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
39	5.4.	Вода и питьевой режим. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
40	5.5.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Самостоятельные занятия	1
41	5.6.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
42	5.7.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
43	5.8.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Самостоятельные занятия	1
44	5.9.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
45	5.10.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
46	5.11.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
47	5.12.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
47	5.13.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
49	5.14.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
50	5.15.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
6. Все на лыжи			18
51	6.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов	1
52	6.2.	Освоение техники лыжных ходов	1
53	6.3.	Освоение техники лыжных ходов	1
54	6.4.	Освоение техники лыжных ходов	1
55	6.5.	Освоение техники лыжных ходов	1
56	6.6.	Освоение техники лыжных ходов	1
57	6.7.	Освоение техники лыжных ходов	1
58	6.8.	Освоение техники лыжных ходов	1
59	6.9.	Освоение техники лыжных ходов	1
60	6.10.	Освоение техники лыжных ходов	1
61	6.11.	Освоение техники лыжных ходов	1

62	6.12.	Освоение техники лыжных ходов	1
63	6.13.	Освоение техники лыжных ходов	1
64	6.14.	Освоение техники лыжных ходов	1
65	6.15.	Освоение техники лыжных ходов	1
66	6.16.	Освоение техники лыжных ходов	1
67	6.17.	Освоение техники лыжных ходов	1
68	6.18.	Освоение техники лыжных ходов	1
7. Подвижные игры на материале лыжной подготовки			4
69	7.1.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
70	7.2.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
71	7.3.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
72	7.4.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
8. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола			9
73	8.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
74	8.2.	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия	1
75	8.3.	Тренировка ума и характера. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
76	8.4.	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
77	8.5.	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
78	8.6.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
79	8.7.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
80	8.8	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
81	8.9.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
9. Гандбол, подвижные игры на материале гандбола			6
82	9.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
83	9.2.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	1
84	9.3.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	1
85	9.4.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
86	9.5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1

87	9.6.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
10.Футбол, подвижные игры на материале футбола			6
88	10.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.	1
89	10.2.	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча Самостоятельные занятия.	1
90	10.3	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.	1
91	10.4.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
92	10.5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
93	10.6.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
11 Бег, ходьба, прыжки, метание			9
94	11.1.	Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
95	11.2.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
96	11.3.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
97	11.4.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
98	11.5.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
99	11.6.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
100	11.7.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
101	11.8.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
102	11.9.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
12. Проектная деятельность			3
103	12.1.	Твои физические способности	1
104	12.2.	Твои физические способности	1
105	12.2.	Твой спортивный уголок	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы – М:Просвещение, 2013

2	Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2019 г.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись преподавателя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки