



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тыретская средняя общеобразовательная школа
Заларинский район
Иркутская область

Согласовано:
Заместитель директора по УР
 Китина С.В.
«29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Тыретская СОШ
Рябец Г.С.
Приказ № 134 от «30» августа 2019г.


Рабочая программа
по физической культуре
в 3 (общеобразовательном) классе
на 2019-2020 учебный год
количество часов в неделю – 3

Составил: Палтусов Андрей Алексеевич
Преподаватель: физической культуре

Прошла экспертизу на заседании
методического объединения,
Протокол №1 от 21.08-2019 г.

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Физическая культура 1-11 классы» (М.: Просвещение, 2011), автором - составителем которой являются В.И.Лях. ООП НОО МБОУ Тыретской СОШ.

Название программы – физическая культура

Класс – 3

Место учебного предмета в учебном плане - обязательная часть.

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа – 3 часа в неделю, всего 99 часов.

Для реализации данной программы используется учебно – методический комплект:

- Учебник для ученика: «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях, М., Просвещение 2013 г.
- Учебник для учителя: Поурочные разработки по физической культуре 3 класс к УМК В. И. Ляха («Школа России») – ФГОС. В помощь школьному учителю, автор составитель Патрикеев А. Ю. Вако, 2016 г

Уровень программы: базовый

Класс: 3

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценность физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- 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;

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

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.

- 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.
- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 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 – хопаз;
- 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.
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».
- 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 получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- 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.
- 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».
- 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.
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- 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.

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	5	4	3			

висе, кол-во раз						
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

Тематическое планирование 3 класс

№	Учебный предмет	часы
1	Легкая атлетика	30
2	Спортивные игры	27
3	Гимнастика	21
4	Лыжный спорт	24
	итого	102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ П.п	Дата		Тема. Раздел	Контроль	Примечание
Легкая атлетика 6 ч.					
1			Органиационно - методические требования на уроках физической культуры	Текущий	
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Бег 30 м.	
3			Техника челночного бега	Текущий	
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Челночный бег	
5			Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Текущий	
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Метания мешочка	
Спортивные игры 2 ч.					
7			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Текущий	
8			Спортивная игра «Футбол»	Текущий	
Легкая атлетика 3 ч					
9			Прыжок в длину с разбега	Текущий	
10			Прыжки в длину с разбега на результат	Тестирование	
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега	
Спортивные игры 1 ч.					
12			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Тестирование	
Легкая атлетика 1 ч					
13			Тестирование метания малого мяча на точность	Метание мяча	
Гимнастика 2 ч.					
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Наклон вперед	
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Подъем туловища	
Легкая атлетика 1 ч.					
16			Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места	
Гимнастика 2 ч.					

17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Подтягивание	
18			Тестирование виса на время	Вис на время	
Подвижные игры 1 ч.					
19			Подвижная игра «Перестрелка»	Текущий	
Спортивные игры 3 ч.					
20			Футбольные упражнения	Текущий	
21			Футбольные упражнения в парах	Тестирование	
22			Футбольные упражнения в парах	Текущий	
Подвижные игры 2 ч.					
23			Подвижная игра «Осада города»	Текущий	
24			Броски и ловля мяча в парах	Тестирование	
Знания о физической культуре					
25			Закаливание	Текущий	
Подвижные игры 2 ч.					
26			Ведение мяча	Тестирование	
27			Подвижные игры	Текущий	
Гимнастика 11 ч.					
28			Кувырок вперед	Тестирование	
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствия	Текущий	
30			Варианты выполнения кувырка вперед	Тестирование	
31			Кувырок назад	Текущий	
32			Кувырки	Кувырок вперед	
33			Круговая тренировка	Текущий	
34			Стойка на голове	Текущий	
35			Стойка на руках	Тестирование	
36			Круговая тренировка	Текущий	
37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Тестирование	
38			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Текущий	
Легкая атлетика 2 ч.					
39			Прыжки на скакалке	Тестирование	

40			Прыжки на скакалке в тройках	Текущий	
Гимнастика 8 ч.					
41			Лазанье по канату в три приема	Текущий	
42			Круговая тренировка	Текущий	
43			Упражнения на гимнастическом бревне	Текущий	
44			Упражнения на гимнастических кольцах	Текущий	
45			Круговая тренировка	Круговая тренировка	
46			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Тестирование	
47			Варианты вращения обруча	Тестирование	
48			Круговая тренировка	Текущий	
Лыжная подготовка 20 ч.					
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Текущий	
50			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Ступающий шаг	
51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Тестирование	
52			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Текущий	
53			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Поворот переступанием	
54			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Текущий	
55			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Тестирование	
56			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Техника хода	
57			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Текущий	
58			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Тестирование	
59			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Текущий	
60			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Текущий	
61			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Тестирование	
62			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Спуск и подъем	
63			Передвижение и спуск	Текущий	

			на лыжах «змейкой»		
64			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Тестирование	
66			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Текущий	
67			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Текущий	
68			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции	
69			Контрольный урок по лыжной подготовке	Техника передвижения на лыжах	
Подвижные игры 5 ч.					
70			Подвижные игры	Текущий	
71			Эстафеты с мячом	Текущий	
72			Полоса препятствий	Тестирование	
73			Усложненная полоса препятствий	Текущий	
Легкая атлетика 3 ч.					
74			Прыжок в высоту с прямого разбега	Текущий	
75			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Тестирование	
76			Прыжок в высоту с прямого разбега	Текущий	
Подвижные игры 3 ч.					
77			Прыжки на мячах-хопах	Текущий	
78			Эстафеты с мячом	Текущий	
79			Подвижные игры	Текущий	
Спортивные игры 5 ч.					
80			Броски мяча через волейбольную сетку	Броски мяча	
81			Подвижная игра «Пионербол»	Текущий	
82			Волейбол как вид спорта	Текущий	
83			Подготовка к волейболу	Прием мяча	
84			Контрольный урок по волейболу	Техника игры	
Легкая атлетика 2 ч.					
85			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Тестирование	
86			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Текущий	
Гимнастика 2 ч.					

87			Тестирование вися на время	Вис на время	
88			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Наклон вперед	
Легкая атлетика 1 ч.					
89			Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину	
Гимнастика 2 ч.					
90			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Подтягивание	
91			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Подъем туловища	
Спортивные игры 1 ч.					
92			Знакомство с баскетболом	Тестирование	
Легкая атлетика 1 ч.					
93			Тестирование метания малого мяча на точность	Метания мяча	
Спортивные игры 1 ч.					
94			Спортивная игра «Баскетбол»	Текущий	
Легкая атлетика 4 ч.					
95			Беговые упражнения	Текущий	
96			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Бег 30 м	
97			Тестирование челночного бега 3х 10 м	Челночный бег	
98			Тестирование метания	Метание	
Спортивные игры 1 ч.					
99			Спортивная игра «Футбол»	Текущий	
Подвижные игры 1 ч.					
100			Подвижная игра «Флаг на башне»	Текущий	
Легкая атлетика 1 ч.					
101			Бег на 1000 м	Бег 1000 м.	
Спортивные игры 1 ч.					
102			Спортивные игры	Текущий	

Литература

- Государственной программа Ляха В. И. «Физическая культура 1-4 класс». Москва: Просвещение, 2011 г.

- Учебник для ученика: «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях, М., Просвещение 2013 г.
- Учебник для учителя: Поурочные разработки по физической культуре 2 класс к УМК В. И. Ляха («Школа России») – ФГОС. В помощь школьному учителю, автор составитель Патрикеев А. Ю. Вако, 2016 г
- «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. “Школа России ‘ Просвещение 2015г.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 к лассы / В. И . Л я х, А. А. Зданевич //
- Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент п.н. Пешков Н.И

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес Название сайта

<http://lib.sportedu.ru/>: Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»