

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО  
учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Р.В.Коваленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ООШ №3

\_\_\_\_\_ О.В.Тульская

приказ № \_\_\_\_

от «\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
составлена на основе основной  
образовательной программы начального общего образования  
согласно требованиям ФГОС  
за курс 3 класса

(3 интегрированный класс)

Составитель программы:  
учитель начальных классов  
Иванова Ирина Константиновна

Советск, 2018 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3
1.1. Возможные результаты _____	5
1.2. Критерии оценки _____	6
2. Учебный план на предмет _____	8
3. Календарно-тематический план _____	9
4. Образовательные ресурсы _____	16

## **1. Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе основной образовательной программы учебного курса «Физическая культура» МБОУ ООШ № 3 и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011., в соответствии с приказом о введении ФГОС НОО №373 от 06.11.2009 года и во изменение Приказа №2357 от 22.09.2011.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Курс включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа раскрывает последовательность изучения разделов и тем курса, а так же рассматривает возможные результаты освоения курса «Физическая культура» за 3 класс.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 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.

Программа за курс «Физическая культура» 3 класса рассчитана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Основной формой организации образовательного процесса является урок в соответствии с учебным планом школы. Уроки проводятся по расписанию в соответствии с требованиями СанПиН (приказ №19993, от 03.03.2011).

Данная программа осуществляется по УМК «Школа России».

**Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия по физической культуре:**

1. Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.
2. Учебник: Лях В.И. ./ Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

## 1.1. Возможные результаты

### Личностные:

- 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:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## 1.2.Критерии оценки

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

***К значительным ошибкам относятся:***

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**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.

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.

## 2. Учебный план на предмет

Предмет	Класс	Кол-во часов в неделю	I триместр	II триместр	III триместр	Год
Физическая культура	3	3	35	33	34	102



### 3. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
1	Правила по ТБ на уроках физической культуры. Подвижная игра «Пустое место».	1		
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>				
2	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».	1		
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью (60м).	1		
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Команда быстроногих».	1		
5	Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на результат (30м).	1		
6	Челночный бег 3*10. Игра «Гуси-лебеди».	1		
7	Развитие скорости и ориентации в пространстве. <b>Контроль:</b> челночный бег 3*10. Игра «Гуси-лебеди».	1		
8	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».	1		
9	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры».	1		
10	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
11	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	Метание в цель с 4-5м. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	1		
13	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		
<b>Основы знаний о физической культуре (2 часа)</b>				
14	Беседа «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Игра «Жмурки».	1		
15	Беседа «История возникновения первых спортивных соревнований».	1		
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>				
16	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Эстафеты. Разучивание игры «Заяц без логова».	1		
17	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами.	1		

	Разучивание игры «Удочка».			
18	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Кто обгонит».	1		
19	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Через кочки и пенёчки».	1		
20	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Наступление».	1		
21	ОРУ. Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто обгонит».	1		
22	ОРУ. Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	1		
23	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		
24	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими палками.	1		
25	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Защита укрепления».	1		
26	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
27	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Пустое место». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
29	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «К своим флажкам».	1		
30	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Кузнечики».	1		
31	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	1		
32	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Паровозики».	1		
33	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Наступление».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>				
34	Инструктаж по Т.Б. Группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Перекаты.	1		
35	Группировки. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Что	1		

	изменилось?».			
36	Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ.	1		
37	Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Совушка».	1		
38	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Разучивание игры «Западня». Развитие координационных способностей.	1		
39	Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Повторение игры «Западня».	1		
40	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		
41	Перестроения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1		
42	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Разучивание игры «Космонавты».	1		
43	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Повторение игры «Космонавты».	1		
44	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Разучивание игры «Отгадай, чей голосок».	1		
45	Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1		
46	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ. Разучивание игры «Посадка картофеля».	1		
47	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Разучивание игры «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		

48	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!».	1		
49	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня.	1		
50	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Резиночка». Лазание по наклонной скамейке.	1		
51	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Аисты».	1		
52	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	1		
53	Эстафеты с обручами, скакалками. Обучение строевым командам в различных ситуациях.	1		
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
54	Беседа «Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания». Обучение правилам страховки.	1		
<b>Спортивные игры с мячом (23 часа)</b>				
55	Инструктаж по Т.Б. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Разучивание игры «Передал-садись».	1		
56	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Повторение игры «Передал-садись». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1		
57	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Броски в цель (щит). Разучивание игры «Мяч - среднему».	1		
58	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Разучивание игры «Борьба за мяч».	1		
59	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Повторение игры «Борьба за мяч».	1		
60	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками	1		

	от груди. ОРУ. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».			
61	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Повторение игры «Гонка мячей по кругу».	1		
62	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
63	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. ОРУ. Разучивание игры «Обгони мяч». Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1		
64	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Разучивание игры «Перестрелка».	1		
65	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Повторение игры «Обгони мяч». Ловля мяча в движении.	1		
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге. Повторение игры «Перестрелка».	1		
67	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Повторение игры «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления.	1		
68	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Разучивание игры «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1		
69-70	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Разучивание игры «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	2		
71	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини – баскетбол.	1		
72	Обучение передачи мяча в парах. Игра «Мяч из круга».	1		
73	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1		
74-75	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.	2		
76-77	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловля мяча через	2		

	сетку. Игра в пионербол.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</b>				
78	Обучение кувыркам вперёд и назад. Игра «Посадка картофеля».	1		
79	<b>Контроль:</b> кувырок вперёд. Подвижные игры.	1		
80	<b>Контроль:</b> кувырок назад. Подвижные игры.	1		
81	Выполнение серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	1		
82	Упражнения и эстафеты с гимнастическими палками. Игра с мячами «Передал- садись».	1		
83	Совершенствование прыжка в длину с места.	1		
84	<b>Контроль:</b> подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки- горбушки».	1		
85	<b>Контроль:</b> наклон вперёд из положения стоя.	1		
86	<b>Контроль:</b> подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».	1		
<b>Лёгкая атлетика (16 часов)</b>				
87	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1		
88	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра «День-ночь».	1		
89	Бег на 30 метров с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		
90	Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи».	1		
91	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон».	1		
92	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
93	<b>Контроль:</b> метание малого мяча на дальность. Игра «За мячом противника».	1		
94	<b>Контроль:</b> челночный бег 3*10. Подвижные игры.	1		
95	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		

96	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву».	1		
97	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше».	1		
98	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза».	1		
99	Бег с препятствиями. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки».	1		
100	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1		
101	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1		
102	Подведение итогов года. Упражнения круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».	1		

#### 4. Образовательные ресурсы

##### Учебные пособия:

Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

Учебник: Лях В.И. / Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

##### Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые.

##### Список литературы, используемый для составления программы:

1. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011.
2. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
3. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности / С.П. Казачкова, М.С. Умнова. – М.: Планета, 2012.
4. Приказы Минобрнауки России от 31.12.2015г. №№1576, 1577, 1578 «О внесении изменений в ФГОС НОО»



5. Основная образовательная программа МБОУ ООШ №3.
6. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа. /Приложение к «Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения. Начальная школа». В 2 частях. Часть 1. М.: Просвещение, 2010.
7. Учебный план МБОУ ООШ №3 .
8. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1897 17.12.2010г).