

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019 – 2020 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры к концу 3 класса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 3-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале

в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

–

решения;

учитывать

установлен

ные

правила в

планирова

нии и

контроле

способа

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр.

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость)

Выпускник получит возможность научиться:

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

По окончании 3 класса должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	5.0-6.0	5.2-6.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	140-145	130-140
	Подтягивание(м), Сгибание рук в висе лежа(д)	3 – 5	10-15
Выносли- вость	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1 км	5,51	6,21
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,8-9.5	9,01-10.1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	6-8	9-14

Содержание учебного предмета физическая культура.

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

Легкая атлетика (29 ч).

Беговые упражнения; с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (21 час).

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

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

На материалах лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материалах спортивных игр.

Баскетбол: специальное передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

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

Гимнастика с основами акробатике (22 часа).

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Подвижные игры, связанные с региональными и национальными

особенностями 10 (ч). Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

Лыжные гонки (20 часов).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять

рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс, 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			3А	3Б	3В
I.	Лёгкая атлетика	16			
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			
2-3	Разновидности ходьбы и бега.	2			
4-5	Прыжок в длину с места. Игра с прыжками с использованием скакалки	2			
6-7	Челночный бег 3х10 м.	2			
8-9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2			
10-11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Круговая эстафета (Расстояние 5 -15м)	2			
12-14	Равномерный медленный бег до 5 минут, кросс по слабо пересеченной местности	3			
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2			
II.	Подвижные игры.	10			
17-18	Подвижные игры «Точный расчет», «Два капитана», «Пятнашки».	2			
19-20	Подвижные игры «Успей занять место», «Зайцы в огороде», «Живая цель».	2			
21	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1			
22	Ловля и передача мяча.	1			
23-24	Броски мяча в цель. Ведение мяча в движении по прямой.	2			
25-26	Совершенствование броска, ловли, ведения мяча.	2			
III.	Гимнастика с основами акробатики.	22			

27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	1			
28-29	Перекаты в сторону.	2			
30-31	Кувырок вперёд.	2			
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.	2			
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2			
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2			
38-40	Запрыгивание на горку матов.	3			
41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.	2			
43-45	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	3			
46-48	Полоса препятствий.	3			
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	10			
49-50	Подвижная игра «Болотная женщина.»	2			
51	Подвижная игра «Борьба оленей.»	1			
52	Подвижная игра «Бег по кочкам.»	1			
53	Борьба ногами лежа на спине.	1			
54-55	Подвижная игра «Догонялки»	2			
56-57	Подвижная игра «Медведь и ягодники.»	2			
58	Состязание в силе рук.	1			
V.	Лыжная подготовка.	20			
59	Т.Б на уроках по лыжной подготовке.	1			
60-61	Поворот переступанием вокруг пяток.	2			
62-63	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	2			
64-65	Передвижение скользящим шагом.	2			
66-67	Спуск в основной стойке.	2			
68-69	Спуск в низкой стойке.	2			
70-71	Подъём в уклон скользящим шагом.	2			
72-73	Подъём «Лесенкой».	2			
74-75	Торможение падением.	2			
76-78	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	3			

VI.	Подвижные игры.	11			
79	Т.Б. на уроках подвижных игр	1			
80-81	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй.»	2			
82-83	Подвижная игра «Мяч водящему. У кого меньше мячей?»	2			
84-85	Подвижная игра «Школа мяча.»	2			
86-87	Подвижные игры «Мяч в корзину, Попади в обруч.»	2			
88-89	Подвижные игры «Гонка мячей. Охотники и утки.»	2			
VII.	Лёгкая атлетика	13			
90	Способы закаливания.	1			
91-93	Прыжок в высоту с разбега.	3			
94-95	Прыжок в длину с разбега.	2			
96-97	Метание теннисного мяча на дальность.	2			
98-99	Бег на 30 м.	2			
100-102	Эстафеты, контрольная сдача нормативов.	3			
	Итого учебных часов в год	102			