


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от 29.08.2019года

Одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2019года

Утверждено
Директор МОУ СОШ с.Свищёвки
им.П.И. Мацыгина
 О.В.Парфенова
Приказ №102 от 01.09.2019года

Рабочая программа
по физической культуре для 3 класса
Муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина Белинского района Пензенской области

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- *Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).*
- *Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №1373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Список изменяющих документов в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507)*
- *Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.*
- *Примерная основная образовательная программа начального общего образования.*
- *Рабочая программа «Школа России» <http://school-russia.prosv.ru/>.*
- *Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011г. №МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».*

Рабочая программа представляет собой документ, включающий следующие разделы:

1. *Планируемые результаты обучения.*
2. *Содержание учебного предмета.*
3. *Тематическое планирование.*

1. Планируемые результаты обучения.

Усвоение данной рабочей программы обеспечивает достижение следующих 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.

2. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Рабочая программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

1. Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

- бег
- прыжки
- метания

| № | Разделы. Тема урока | Количество часов |
|---|---------------------|------------------|
|---|---------------------|------------------|

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

3. Тематическое планирование.

| | | |
|------------|--|------------------------|
| | <u>Раздел №1. Легкая атлетика</u> | <u>11 часов</u> |
| 1 (1) | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег. | 1 |
| 2 (2) | Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег. | 1 |
| 3 (3) | Техника челночного бега. Ходьба и бег. | 1 |
| 4 (4) | Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м. | 1 |
| 5 (5) | Ходьба и бег. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 6 (6) | Прыжок в длину с разбега. Прыжки | 1 |
| 7 (7) | Прыжки Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 8 (8) | Прыжки Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 9 (9) | Метание Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| 10 (10) | Метание | 1 |
| 11 (11) | Метание | 1 |
| | <u>Раздел №2. Акробатика</u> | <u>18 часов</u> |
| 12 (1) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 13 (2) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 14 (3) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 15 (4) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 16 (5) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 17 | Акробатика. | 1 |

| | | |
|---|--|------------------------|
| (6) | Строевые упражнения | |
| 18 | Висы. | 1 |
| (7) | Строевые упражнения Тестирование виса на время. | |
| 19 | Висы. | 1 |
| (8) | Строевые упражнения | |
| 20 | Висы. | 1 |
| (9) | Строевые упражнения | |
| 21 | Висы. | 1 |
| (10) | Строевые упражнения | |
| 22 | Висы. | 1 |
| (11) | Строевые упражнения | |
| 23 | Висы. | 1 |
| (12) | Строевые упражнения | |
| 24 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| (13) | | |
| 25 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| (14) | | |
| 26 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| (15) | | |
| 27 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| (16) | | |
| 28 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| (17) | | |
| 29 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| (18) | | |
| <u>Раздел №3. Подвижные игры</u> | | <u>18 часов</u> |
| 30 | Подвижные игры | 1 |
| (1) | | |
| 31 | Подвижные игры | 1 |
| (2) | | |
| 32 | Подвижные игры | 1 |
| (3) | | |
| 33 | Подвижные игры | 1 |
| (4) | | |
| 34 | Подвижные игры | 1 |
| (5) | | |

| | | |
|--|--------------------------------------|----------------------|
| 35 (6) | Подвижные игры | 1 |
| 36 (7) | Подвижные игры | 1 |
| 37 (8) | Подвижные игры | 1 |
| 38 (9) | Подвижные игры | 1 |
| 39 (10) | Подвижные игры | 1 |
| 40 (11) | Подвижные игры | 1 |
| 41 (12) | Подвижные игры | 1 |
| 42 (13) | Подвижные игры | 1 |
| 43 (14) | Подвижные игры | 1 |
| 44 (15) | Подвижные игры | 1 |
| 45 (16) | Подвижные игры | 1 |
| 46 (17) | Подвижные игры | 1 |
| 47 (18) | Подвижные игры | 1 |
| <u>Раздел №4. Лыжная подготовка</u> | | <u>21 час</u> |
| 48 (1) | Вводный. Значение лыжной подготовки. | 1 |
| 49 (2) | Скользящий шаг | 1 |
| 50 (3) | Скользящий шаг | 1 |
| 51 (4) | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52 (5) | Попеременный двухшажный ход | 1 |

| | | |
|--|--|-----------------------|
| 53 (6) | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 (7) | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. | 1 |
| 55 (8) | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 56 (9) | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | 1 |
| 57 (10) | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | 1 |
| 58 (11) | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | 1 |
| 59 (12) | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 60 (13) | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 |
| 61 (14) | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 |
| 62 (15) | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| 63 (16) | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| 64 (17) | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 65 (18) | Техника передвижения на лыжах. | 1 |
| 66 (19) | Техника передвижения на лыжах. | 1 |
| 67 (20) | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. | 1 |
| 68 (21) | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| <i>Раздел №5. Подвижные игры на основе баскетбола</i> | | <u>23 часа</u> |
| 69 (1) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 70 (2) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 (3) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |

| | | |
|------------|-------------------------------------|---|
| 72 (4) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 (5) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74 (6) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 75 (7) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76 (8) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 77 (9) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78 (10) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 79 (11) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 (12) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 (13) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82 (14) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 83 (15) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 (16) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 (17) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86 (18) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 87 (19) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 88 (20) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 89 (21) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 90 (22) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |

| | | |
|---|-------------------------------------|------------------------|
| (23) | | |
| 92 (24) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| <u>Раздел №6. Повторение пройденного материала</u> | | <i>10 часов</i> |
| 93 (1) | Ходьба и бег | 1 |
| 94 (2) | Ходьба и бег | 1 |
| 95 (3) | Ходьба и бег | 1 |
| 96 (4) | Ходьба и бег | 1 |
| 97 (5) | Прыжки | 1 |
| 98 (6) | Прыжки | 1 |
| 99 (7) | Прыжки | 1 |
| 100 (8) | Метание мяча | 1 |
| 101 (9) | Метание мяча | 1 |
| 102 (10) | Метание мяча | 1 |

