

КОМПЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАРОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «20» августа 2018 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ  
Золотова С.В.  
Приказ № 60  
от «20» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса  
начального общего образования  
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

**Мышалов Игорь Ильич**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

с.Тяхта  
2018

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. Издательство «Просвещение» 2012г., учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 105 часов. В базисном учебном плане начального общего образования – 102 часа (34 недели), в годовом календарном учебном графике 35 недель. В рабочую программу добавлено 3 часа на резерв.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—3 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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 её осуществления;
- . формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- . определение общей цели и путей её 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 учёта 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 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 психического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

. овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину, м.	130	125
К выносливости	Бег 1000 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м.,с.	11.0	11.5

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

### III. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:

- физкультурно –оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

#### Распределение программного материала (3 класс)

Разделы программы	Количество о часов 1 части	Количество о часов 2 части	Общее количество о часов
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	<b>92</b>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	3
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	60	29	89
– гимнастика с основами акробатики	16	-	16
– легкая атлетика	14	16	30
– лыжные гонки	12	5	17
	18	8	26

– подвижные и спортивные игры			
	68	34	102
Резерв			3

### Тематическое планирование учебного предмета (3 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>4</b>
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Игра «Салки»	1
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	1
3	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1
4	Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>8</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>8</b>
5	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Игра «Лапта»	1
6	Челночный бег. Игра «Лапта»	1
7	Бег (30 м). Игра «Футбол»	1
8	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игра «Зайцы в огороде»	1
9	Равномерный бег до 8 мин. Игра «Смена мест»	1
10	Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта»	1
11	Бег 1 км без учета времени. Игра «Вышибалы»	1
12	Бег с ускорением. Круговая эстафета.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>1</b>
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		
13	Оздоровительные формы занятий. Эстафеты.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>7</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>7</b>
14	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1
15	Прыжок в длину с разбега.	1
16	Прыжок на заданную длину по ориентирам.	1
17	Прыжок с высоты (до 60 см). Игра «Вышибалы»	1
18	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1
19	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	1
20	Метание набивного мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>4</b>
21	Составление режима дня. Личная гигиена. Игра «Вышибалы»	1
22	Физкультминутки (физкультпаузы), их назначение для профилактики утомления.	1
23	Упражнения для укрепления осанки. Эстафеты с мячами.	1
24	Закаливание. Эстафеты с мячами.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>23</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<b>16</b>
25	Инструктаж по ТБ. Перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1
26	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Игра «Смена мест»	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в	1

	движении с поворотом. Игра «Кот и мыши»	
28	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Вышибалы»	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Салки»	1
30	Упоры, седы, упражнения в группировке. Игра «Кто сильнее»	1
31	Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1
32	«Мост» из положения лежа на спине	1
33	Кувырок назад и вперед. Игра «Перестрелка»	1
34	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Царь горы»	1
35	Вис завесом. Подтягивание. Игра «Слушай сигнал».	1
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Игра «Кто выше»	1
37	Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Вышибалы»	1
38	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Горячая линия»	1
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Горячая линия»	1
40	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Веревочка под ногами»	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>7</b>
41	Инструктаж по ТБ. Игры «Мышеловка», «Удочка». Эстафеты.	<b>1</b>
42	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
43	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
44	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
45	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1
46	Игры «Кто дальше бросит», «Салки». Эстафеты.	1
47	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>2</b>
48	Современные олимпийские игры. Игра «Охотники и утки»»	1
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<b>20</b>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>17</b>
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
51	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
52	Попеременный двухшажный ход без палок и спалками.	1
53	Попеременный двухшажный ход без палок и спалками.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой»	1
57	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой»	1
58	Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.	1
59	Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.	1
60	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой»	1
61	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой»	1
62	Торможение плугом и упором	1
63	Торможение плугом и упором	1
64	Повороты переступанием в движении.	1
65	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой и «елочкой»	1
66	Прохождение дистанции до 2,5 км. км.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>3</b>
67	Инструктаж по ТБ. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
68	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше	1

	скатится с горки».	
69	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>2</b>
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		
70	Развитие физических качеств	1
71	Профилактика утомления	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>31</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>16</b>
72	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1
73	Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1
74	Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1
75	Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	1
76	Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1
77	Подвижная игра «Перестрелка»	1
78	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
79	Подвижная игра «Осада города»	1
80	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
81	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
82	Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей	1
83	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
84	Подвижная игра «Перестрелка»	1
85	Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей	1
86	Подвижная игра «вышибалы»	1
87	Подвижная игра «Перестрелка»	1
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>15</b>
88	Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «зайцы в огороде»	1
89	Бег 30 м. Игра «Смена мест»	1
90	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
91	Равномерный бег до 12 мин. Игра «Совушка»	1
92	Равномерный бег до 12 мин. Игра «Совушка»	1
93	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1
94	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
96	Прыжок с места. Эстафеты.	1
97	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
99	Метание малого мяча в горизонтальную ель.	1
100	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
101	Бросок набивного мяча двумя руками.	1
102	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1
103	Резерв	1
104	Резерв	1
105	Резерв	1



**Лист корректировки рабочей программы**

№ п/п	Класс	Учи тель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректи- ровки	Форма корректи- ровки	Согласование с ответственны м за УМР