

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
от 31.08.18 № 244
Приморского района
Санкт-Петербурга



(Н.Г.Милпокова)

« 31 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.18 № 10)

Рабочая программа
составлена на основе ФГОС основного начального образования
по предмету **физическая культура**
класс 3

Срок действия программы: 2018-2019 учебный год
Санкт-Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- на основе:
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
 - Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
 - Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
 - календарным учебным графиком ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
-
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
 - Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
 - Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицея № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № от 24.06.2016)

с учетом учебно-методического комплекса, (включающих в себя авторскую программу по предмету) Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2013.)

Программа изучения учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 11 лет обучения, с 1 по 11 классы.

Цель изучения учебного предмета «содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника».

Задачи, определяющие изучения учебного предмета «физическая культура» в 3 классе:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного начального образования .

Программа по физической культуре для 3 класса рассчитана на 102 часа, 2 часа ф.к. + 1 час ритмики в неделю.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения, игровые и др

Особенностью реализации данной рабочей программы по «физической культуре» являются следующие параметры:

Параметры	Особенности реализации
Учет современной проблематики общества	Лыжная подготовка, заменяется кроссовой подготовкой в виду отсутствия специализированных мест для проведения занятий

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом требования **ФГОС** основного общего образования рабочая программа определяет предметные, метапредметные и личностные результаты освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура»

Предметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации рабочей данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды	

			<p>физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)</p>
			<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>
Способы физической деятельности	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>		
		<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела</p>	
			<p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие</p>

			выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне;</p>

		<p>передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
		<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
		<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев</p>

				толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>	
				<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>			
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>		
			<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	
				<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход;</p>

				чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч</p>		

Кроссовая подготовка		<p>среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На</p>

	Равномерный бег до 8 мин, чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Равномерный бег до 9 мин, чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м. преодоление малых препятствий)	Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м. преодоление препятствий)	<p>материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатаешься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p> <p>Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м. преодоление препятствий)</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

ОБОЗНА	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ	ЦЕЛЬ:
---------------	---------------------------------------	--------------

ЧЕНИЕ	УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	3 КЛАСС
Л1	ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;	умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе определения учащимся своего места в обществе и в жизни в целом.
Л2	уважение к своему народу, развитие толерантности;	
Л3	освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;	
Л4	выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться	
Л5	формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;	
Л6	гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;	
Л7	участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детский общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	3 КЛАСС
Р1	постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)	ЦЕЛЬ:
Р2	умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;	
Р3	принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)	
Р4	умение планировать пути достижения намеченных целей;	
Р5	умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	3 КЛАСС
П1	самостоятельно выделять и формулировать цель;	ЦЕЛЬ:
П2	ориентироваться в учебных источниках;	Освоение общеучебных, логических, действий, определения и решения проблем.
П3	отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;	
П4	самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;	

П5	уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;	
П6	строить речевое высказывание в устной и письменной форме;	
П7	выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	
П8	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;	
П9	извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;	
П10	определение основной и второстепенной информации;	
П11	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КЛАСС	
К1	участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки	ЦЕЛЬ:
К2	выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;	
К3	отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;	
К4	критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;	
К5	готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);	
К6	определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;	
К7	планировать общие способы работы группы;	
К8	обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;	
К9	уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования «Физическая культура» составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать, прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что

такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, 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-хопах, 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;
- *Кроссовая подготовка* — бегать в равномерном темпе до 10 мин
- *Подвижные и спортивные игры* — 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, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
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
Равномерный бег До 10 мин	-	-	-	-	-	-

Поурочные разработки по физической культуре 3 класс к УМК В.И. Ляха
Критерии и нормы оценивания на основании положения о системе оценивания и нормах оценок по предметам (Протокол №7 от 31.08. 2015г)

Перечень учебно–методического обеспечения

Физическая культура			
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение,	Лях В.И Физическая культура. 1-4 классы : учеб для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.- 2-е изд.-М. :	Патрикеев А.Ю .Паурочные разработки по физической культуре.4 класс. – М.: ВАКО, 2013.	Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова. – М. : Издательство «Экзамен», 2016

2013).	Просвещение , 2015.		
--------	------------------------	--	--

Оборудование:

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр, компьютер	Д	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Козел гимнастический	Д	
Турники	П	
Стенка гимнастическая	К	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования:		
перекладина	Д	
Мячи:		
набивной 1и 2 кг,	П	
мяч малый (теннисный)	К	
мяч малый (мягкий)	К	
баскетбольные мячи	П	
волейбольные мячи	П	
фитбольный мяч	Д	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Кегли	П	
Обруч	П	
Степ-платформа	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Аптечка медицинская	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ 3 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Легкая атлетика	18
3	Подвижные и спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	20
5	Кроссовая подготовка	9
	Резерв	3
	Всего часов:	68

Календарно – тематическое планирование

3 класса

№п/п	Тема урока	Дата урока		Домашнее задание
		план	факт	
1.	Организационно - методические требования на уроках физической культуры			Комплекс 1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Комплекс 1
3.	Челночный бег			Комплекс 1
4.	Тестирование челночного бега 3 по 10 м			Комплекс 1
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта			Комплекс 1
6.	Тестирование метания мяча на дальность			Комплекс 1
7.	Спортивная игра в футбол			Комплекс 1
8.	Техника прыжка в длину с разбега			Комплекс 1
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			Комплекс 1
10.	Тестирование малого мяча на точность			Комплекс 1
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Комплекс 1
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек			Комплекс 1
13.	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 1
14.	Тестирование подтягиваний и отжиманий			Комплекс 1
15.	Тестирование виса на время			Комплекс 1
16.	Броски и ловля мяча в парах			Комплекс 1
17.	Броски мяча в парах на точность			Комплекс 1
18.	Броски и ловля мяча в парах у стены			Комплекс 1
19.	Подвижная игра "Осада города"			Комплекс 1
20.	Броски и ловля мяча			Комплекс 1
21.	Упражнения с мячом			Комплекс 1

22.	Ведение мяча			Комплекс 2
23.	Кувырок вперед			Комплекс 2
24.	Кувырок назад			Комплекс 2
25.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека			Комплекс 2
26.	Висы			Комплекс 2
27.	Лазанье по гимнастической стенке и висы			Комплекс 2
28.	Прыжки в скакалку			Комплекс 2
29.	Лазанье по канату в три приема			Комплекс 2
30.	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке)			Комплекс 2
31.	Упражнения на шведской стенке			Комплекс 2
32.	Висы			Комплекс 2
33.	Организационно - методические требования на занятиях кроссовой подготовкой			Комплекс 3
34.	Равномерный бег			Комплекс 3
35.	Равномерный бег			Комплекс 3
36.	Равномерный бег			Комплекс 3
37.	Равномерный бег			Комплекс 3
38.	Равномерный бег			Комплекс 3
39.	Равномерный бег			Комплекс 3
40.	Равномерный бег			Комплекс 3
41.	Контрольный урок по кроссовой подготовке			Комплекс 3
42.	Полоса препятствий			Комплекс 3
43.	Прыжок в высоту с прямого разбега			Комплекс 3
44.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			Комплекс 3
45.	Знакомство с опорным прыжком			Комплекс 3
46.	Опорный прыжок			Комплекс 3
47.	Контрольный урок по опорному прыжку			Комплекс 3

48.	Броски мяча через волейбольную сетку			Комплекс 3
49.	Подвижная игра «пионербол»			Комплекс 3
50.	Волейбольные упражнения			Комплекс 4
51.	Контрольный урок по волейболу			Комплекс 4
52.	Броски набивного мяча			Комплекс 4
53.	Тестирование виса на время			Комплекс 4
54.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Комплекс 4
55.	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 4
56.	Тестирование подтягиваний и отжиманий			Комплекс 4
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек			Комплекс 4
58.	Баскетбольные упражнения			Комплекс 4
59.	Спортивная игра «Баскетбол»			Комплекс 4
60.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Комплекс 4
61.	Тестирование челночного бега 3 по 10 м			Комплекс 4
62.	Тестирование метания малого мяча на дальность			Комплекс 4
63.	Спортивная игра «Футбол»			Комплекс 4
64.	Бег 1000м			Комплекс 4
65.	Подвижные и спортивные игры			Комплекс 4
66.	Резерв (Подвижные игры)			
67.	Резерв (футбольные упражнения)			
68.	Резерв (спортивные игры)			