**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕШЛЬНОЕ УЧРЕДЕНИЕ**

**ВЕРХ-НЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол ШМО от 03.09.2018 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  Приказ директора МКОУ ВСОШ  От 03.09.2018 № 50-р |
| УТВЕРЖДАЮ  Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Горчакова |  |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура» для 3 класса**

**начальное общее образование**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Разработана Калачёвым Евгением Владимировичем учителем физической культуры первой квалификационной категории** |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе:

- авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. –М.: Просвещение, 2016,

- учебного плана МКОУ ВСОШ на 2018-2019 учебный год

- Положения о рабочей программе педагога.

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

**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 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 |
| Выносливость | Бег 1000 м. | Без учета времени | |
| Координацию | Челночный бег 3х10 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.

**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 часов** |
| **Базовая часть** |  |
| **Знания о физической культуре** |  |
| Физическая культура | **2** |
| Из истории физической культуры | **2** |
| Физические упражнения | **4** |
| итого | **8** |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
| Самостоятельные занятия | **3** |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **2** |
| Самостоятельные игры | **2** |
| **итого** | **7** |
| **Физическое совершенствование** |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | **2** |
| Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |
| - гимнастика с основами акробатики | **14** |
| - легкая атлетика | **18** |
| - подвижные и спортивные игры | **21** |
| - лыжные гонки | **18** |
| - плавание |  |
| итого | **73** |
| **Вариативная часть** |  |
| Подвижные и спортивные игры | **14** |
| итого | **14** |
| **Всего** | **102** |

**Тематическое планирование (3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п\п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. Организационно-методические требования на уроках. | 1 |
| 2 | Тестирование бега 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночный бег. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м. Физические качества. | 1 |
| 5 | Способы метания меча на дальность. |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Значение физических упражнений для человека. | 1 |
| 8 | Спортивная игра «Футбол». Правила игры | 1 |
| 9 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Составление режима дня. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «футбол». | 1 |
| 13 | Тестирование метания мяча на точность. | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. Измерение длины тела. | 1 |
| 17 | Тестирование подтягиваний на нижней перекладине. Измерение массы тела. | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время. Измерение ЧСС в покое. | 1 |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка». Измерение ЧСС при нагрузках. | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения с мячом | 1 |
| 21 | Футбольные упражнения в парах | 1 |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах. Характеристика физических качеств. | 1 |
| 25 | П/и "Мини-баскетбол" | 1 |
| 26 | Инструктаж по ОТ и ТБ на гимнастике. | 1 |
| 27 | Акробатика.Кувырок вперед. | 1 |
| 28 | Акробатика. Кувырок вперед с двух, трех шагов | 1 |
| 29 | Акробатика. Стойка на лопатках, мост | 1 |
| 30 | Акробатика - контроль. | 1 |
| 31 | Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 32 | Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 33 | Упражнения в висах и упорах - контроль. | 1 |
| 34 | Упражнения в равновесии. Измерение ЧСС в покое. | 1 |
| 35 | Упражнения в равновесии. Измерение ЧСС при нагрузках. | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии - контроль. | 1 |
| 37 | Лазание и перелезание. | 1 |
| 38 | Лазание и перелезание. | 1 |
| 39 | Лазание и перелезание - контроль. | 1 |
| 40 | Полоса препятствий. | 1 |
| 41 | Полоса препятствий. | **1** |
| 42 | Полоса препятствий. | **1** |
| 43 | Круговая тренировка. | 1 |
| 44 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. | 1 |
| 45 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | 1 |
| 46 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | 1 |
| 47 | Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг | 1 |
| 48 | Техника спусков. | 1 |
| 49 | Техника спусков. | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции 1 км - контроль. | 1 |
| 51 | Виды торможения и поворотов при спуске. | 1 |
| 52 | Виды торможения и поворотов при спуске. | 1 |
| 53 | Подъем и торможение – контроль. | 1 |
| 54 | Техника лыжных ходов. | 1 |
| 55 | Техника лыжных ходов. | 1 |
| 56 | Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль. | 1 |
| 57 | Поворот «упором». | 1 |
| 58 | Совершенствование поворотов на лыжах. | 1 |
| 59 | Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «переступанием» | 1 |
| 60 | Повороты переступанием – контроль. | 1 |
| 61 | Чередование ранее изученных ходов. | 1 |
| 62 | Чередование ранее изученных ходов - контроль. | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
| 65 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 66 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 67 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 68 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 69 | Лыжные гонки. | 1 |
| 70 | Лыжные гонки. | 1 |
| 71 | Мини биатлон. | 1 |
| 72 | Мини биатлон. | 1 |
| 73 | Круговая тренировка. | 1 |
| 74 | Олимпиаде в Сочи – 2014г. | 1 |
| 75 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. | 1 |
| 76 | Ловля – передача мяча. | 1 |
| 77 | Ловля – передача мяча. | 1 |
| 78 | Техника ловли – передачи мяча – контроль. | 1 |
| 79 | Подача мяча. | 1 |
| 80 | Подача мяча. | 1 |
| 81 | Подача мяча – контроль. | 1 |
| 82 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 |
| 83 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 |
| 84 | П/и «Пионербол». | 1 |
| 85 | П/и «Пионербол». | 1 |
| 86 | П/и «Пионербол». | 1 |
| 87 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 88 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 89 | Подвижные игры на скорость и координацию движений. | 1 |
| 90 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега – контроль. | 1 |
| 93 | Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 94 | 30 м - контроль. | 1 |
| 95 | Подтягивание - контроль. | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с разбега - контроль. | 1 |
| 97 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 98 | 6-ый бег - контроль. | 1 |
| 99 | Метание мяча на дальность - контроль. | 1 |
| 100 | Полоса препятствий. | 1 |
| 101 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу. | 1 |
| 102 | Ведение мяча различными способами. | 1 |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |