


**Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»**

**Рекомендовано:**

Методическим объединением НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ» Протокол №1  
от «30» августа 2018г.

Руководитель ШМО

 Г.Н. Махрина

**Рассмотрено:**

Протокол заседания методического  
совета от 30августа № 1

Заместитель директора

НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

 О.Г.Сивоченко

«30» августа 2018г.

**Утверждаю:**

Директор НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

 Е.В. Бабушкина

Приказ от 31.08.2018г. № 435-0



**Рабочая программа  
Учебного предмета «Физическая культура»**

**ДЛЯ 3А КЛАССА**

**На 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Карпачев А.А.

## 1. Пояснительная записка

**Основа для разработке рабочей программы по предмету.** Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об и введении и в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования» с изменениями) и материалам авторского учебно-методического комплекта Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 кл. – М.: «Вентана- Граф», 2013 г.; учебник Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура 3 класс – М.: «Вентана- Граф», 2014 г).

Уроки физической физкультуры проводятся (3 часа в неделю). Изучение теории вплетается в ткань каждого занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством учителя анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

В учебном плане НРМОУ «Куть–Яхская СОШ» на изучение физической культуры в 3 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. (102 часа в год 34 недели.)

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная** цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности;
- формирование базовых двигательных навыков и умений;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основное направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально – ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

**Специфика учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Формы промежуточной аттестации.**

- Итоговый зачет.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**называть описывать раскрывать;**

- роль и занятия физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

**Уметь;**

- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейбол играть по упрощенным правилам;
- организовывать и составлять правильный режим дня;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

### 3. Содержание учебного предмета курса.

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;                      понимать роль физической культуры в древних обществах;                      понимать связь между военной деятельностью и спортом.                      Пересказывать тексты о физической культуре Европы в средние века;                      Понимать связь между военной деятельностью и спортом.                      Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.                      Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;                      Подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.                      Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);                      Описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> Тестирование по теме «Знания о физической культуре»
2.	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>	<p>Формулировать правила здорового питания;                      Обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;                      Знать продолжительность перерыва между приемом пищи активными занятиями физическими упражнениями.                      Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;                      Называть правила гигиены кожи;                      Выполнять регулярные гигиенические процедуры.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> Тестирование по теме «Организация здорового образа жизни»
3.	<b>Наблюдения за физическим развитием и физической</b>	<b>2</b>	<p>Объяснять значения измерения длины и массы тела;                      Измерять длину и массу тела;                      Наблюдать регулярные гигиенические процедуры.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> Тестирование по теме «Наблюдение

	<b>подготовленностью</b>		Регулярно вести дневник самоконтроля. Понимать необходимость развития основных двигательных качеств; Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; Наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	за физическим развитием и физической подготовленностью »
4.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; Выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; Выполнять физкультминутки в домашних условиях; Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки; Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения; Выполнять комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	1 Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
5.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	<b>89</b>  23	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкие старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.	7 Сдача нормативов «Прыжок в длину с места» «Метание набивного мяча» «Челночный бег 3х10 м» «Бег 30 м» «Метание малого мяча 150г.» «Метание мяча в цель с 6 м.» «Кросс 1000м.»
	Гимнастика с основами акробатики	23	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.	1 Сдача нормативов «Подтягивание в висе» (М)

				«Подтягивание в висе лежа»(Д)
	Лыжная подготовка	19	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.	1 Сдача нормативов «Ходьба на лыжах 1 км.»
	Подвижные и спортивные игры	24	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		13

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
5	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
6	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
7	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00



8	Метание в цель с 6 м	4	3	1
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
<b>ДЕВОЧКИ</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
5	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
7	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
8	Метание в цель с 6 м	4	3	1
9	Кросс 1000 м. (мин., сёк.)	Без учёта времени		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
<b>4</b>		<b>Знание о физической культуре</b>
03.09		История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью
04.09		История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью
06.09		Физическая культура народов разных стран
10.09		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека Тестирование по разделу "Знания о физической культуре"
<b>3</b>		<b>Организация здорового образа жизни</b>
11.09		Правильное питание
13.09		Правила личной гигиены
17.09		Оздоровительные формы занятий. Тестирование по разделу "Организация здорового образа жизни"
<b>2</b>		<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>
18.09		Измерение длины и массы тела
20.09		Оценка основных двигательных качеств. Тестирование по разделу "Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью"
<b>4</b>		<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>
24.09		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
25.09		Физические упражнения для физкультминуток
27.09		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
01.10		Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тестирование по разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность"
<b>12</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>
02.10		Инструктаж по Т.Б. Бег 30м. Сдача норматива
04.10		Бег 60м.
08.10		Челночный бег 3x10. Эстафеты. Сдача норматива
09.10		Преодоление препятствий в беге.
11.10		Равномерный бег (7 мин). Метание набивного мяча. Сдача норматива
15.10		Кросс 1000 м. Сдача норматива
16.10		Прыжок в длину с места. Сдача норматива
18.10		Прыжок в длину с короткого разбега.

22.10	Прыжок в длину с полного разбега
23.10	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).
25.10	Прыжок в высоту с прямого разбега.
06.11	Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».
<b>23</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>
08.11	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ.
12.11	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
13.11	Основная стойка. Построение в одну шеренгу и в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
15.11	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
19.11	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
20.11	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
22.11	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.
26.11	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»
27.11	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
29.11	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
03.12	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
04.12	Строевые упражнения и строевые приёмы.
06.12	Строевые упражнения и строевые приёмы.
10.12	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.
11.12	Лазание по канату. Перелезание через коня
13.12	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
17.12	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Сдача норматива
18.12	Лазание по гимнастической стенке разными способами
20.12	Лазание по гимнастической стенке разными способами
24.12	Ползание по-пластунски.
25.12	Ползание по-пластунски.
27.12	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.
10.01	Упражнения с гимнастической палкой.
<b>19</b>	<b>Лыжная подготовка</b>
14.01	Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
15.01	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости

17.01	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок
21.01	Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
22.01	Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости
24.01	Активированный день .Ознакомление с темой "Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости".
28.01	Активированный день. Закрепление по теме "Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости"
29.01	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
31.01	Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости
04.02	Повторение подъемов в гору и спусков
05.02	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости
07.02	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на время. Сдача норматива
11.02	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты
12.02	Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке; развитие выносливости
14.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
18.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
19.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
21.02	Оценка техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
25.02	Оценка спуска с прохождением ворот; развитие быстроты и ловкости.
<b>24</b>	<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>
26.02	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.
28.02	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами
04.03	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.
05.03	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.
07.03	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.
11.03	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.
12.03	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты
14.03	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.
18.03	Ловля и передача мяча на месте
19.03	Ловля и передача мяча в движении.
21.03	Ведение мяча в движении шагом.
01.04	Ведение мяча в движении бегом.
02.04	Бросок двумя руками от груди.
04.04	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
08.04	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

<b>09.04</b>	Ведение мяча с изменением направления.
<b>11.04</b>	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.
<b>15.04</b>	Ловля и передача мяча в движении в квадратах
<b>16.04</b>	Ведение мяча с изменением скорости.
<b>18.04</b>	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
<b>22.04</b>	Остановка скачком после ходьбы и бега.
<b>23.04</b>	Передача мяча подброшенного партнером
<b>25.04</b>	Во время перемещения по сигналу –передача мяча.
<b>29.04</b>	Передачи у стены
<b>11</b>	<b>Легкая атлетика</b>
<b>30.04</b>	Прием снизу двумя руками.
<b>06.05</b>	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
<b>07.05</b>	Многократные передачи в стену.
<b>13.05</b>	Передачи в парах через сетку.
<b>14.05</b>	Метание малого мяча 150г.
<b>16.05</b>	Метание малого мяча 150г. Сдача норматива
<b>20.05</b>	Метание в цель с 6 м
<b>21.05</b>	Метание в цель с 6 м. Сдача норматива
<b>23.05</b>	Удар с разбега по катящемуся мячу. Итоговый зачет.
<b>27.05</b>	Остановка катящегося мяча
<b>28.05</b>	Тактические действия в защите