

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
(МБОУ СОШ № 8)**

357501 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Буачидзе, д. 5
тел./факс (8793)39-12-21, e-mail: mouschool8@mail.ru
ОКПО 51977972 ОГРН 1022601627267 ИНН/КПП 2632055576/263201001

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 3 КЛАССА**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Матвеев А. П. - М.: Просвещение, 2007 г. 4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, дифференцирование 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 элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 3 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику упражнений подвижных игр, основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в младшем возрасте придается решению воспитательных задач:

приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, формированию элементарных ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В приложении к приказу Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 указывается, что третий час учебного предмета «Физическая культура» следует использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современной системы физического воспитания.

Содержание обязательных уроков физической культуры в объёме трёх часов в неделю на ступени младшего школьного физкультурного образования (2-4 классы) рекомендуется наполнить:

- учебным материалом с оздоровительной направленностью;
- подвижными и элементами спортивных игр с соревновательной направленностью
- самостоятельными занятиями физическими упражнениями;
- обучением простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Используя вариативную часть государственной образовательной программы рекомендуется проводить 3-й час в форме соревнований, спортивных праздников, показательных выступлений, спортивных конкурсов, спортивной ярмарки и т.д.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М., 2001) предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших

школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю в 3 классе, всего 102 часа.. Программа рассчитана на 34 учебных недели. Базовая часть (78 часов) включает в себя разделы: подвижные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка. Вариативная часть (24 часов) включает разделы: подвижные, народные игры (русская лапта), соревнования и другие формы физического воспитания.

использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является то, что учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть использования народных, подвижных игр: в I - IV – «Легкая атлетика», во II – «Гимнастика», в III – «Лыжная подготовка».

Формы организации учебного процесса и их сочетание, а также преобладающие формы текущего контроля знаний, умений, навыков.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 3 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна

стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знать и иметь представление:

Легкоатлетические упражнения: об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах.

Подвижные игры: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Гимнастика: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки.

Лыжная подготовка: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, технику безопасности при занятиях лыжами.

Ритмика: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий ритмикой для организма, понятия «ритм», «темп», названия танцевальных шагов, упражнений, технику безопасности на занятиях ритмикой.

Русская лапта: из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм, правила игры, правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

- Уметь:

Легкоатлетические упражнения: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке

стадиона, ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных И.П.; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 6-7 шагов; прыгать с поворотами на 180°, в метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и 1-3 шагов разбега из разных И.П. правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из разных И.П., метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков, 7 м для девочек.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки	Средн	Высоки	Низки	Средни	В
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,
2	Координационные	Челночный 3x10 м	7	11,2 и	10,8-	9,9 и	11,7 и	11,3-	1
			8	10,4	10,0-	9,1	11,2	10,7-	9
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8'	10,3—	9
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-	9,
3	Скоростно-силовые	Прыжок с места	7	100 и	115-	155 и	90 и	110-	1
			8	110	125-	165	100	125-	1
			9	120	130-	175	ПО	135-	1
			10	130	140-	185	120	140-	1
4	Выносливость	бег	7	700 и	730-	1100 и	500 и	600-	9
			8	750	800-	1150	550	650-	9
			9	800	850-	1200	600	700-	1
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1
5	Гибкость	Наклон вперед, сидя,	7	1 и	3-5	9 и	2 и	6-9	1
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	1
			9	1	3—5	7,5	2	6-9	1
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	1

Подвижные игры: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Гимнастика: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,

организовывать и проводить самостоятельные занятия; ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене; выполнять висы, упоры, рекомендованные комплексной программой учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжная подготовка: передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, осуществлять подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Русская лапта: выполнять стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 четверть 25 уроков

Лёгкая атлетика
с 1 по 10 урок

Подвижные игры
(народные игры)
с 11 по 21урок

Гимнастика
с 22по 25урок

2 – четверть 21урок

Гимнастика
с 26по 39урок

Подвижные игры(народные игры)
с 40 по 46 урок

3- четверть 31 урок

Лыжная подготовка
с 47 по 67урок

Подвижные игры (народные игры)
с 68по 77 урок

4- четверть – 25 уроков

Подвижные игры (народные игры)
с 78 по 89урок

Лёгкая атлетика
с 90 по 102урок

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п/ п/ п	Вид программного материала	Количество часов
		3 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры.	12
	Народные игры	12
	Итого часов в год:	102

Планирование учебного материала «Физическая культура» 3 класс

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Дата проведения	
			план	факт

1	Знания о физической культуре Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	Т/Б. Бег с ускорением 30 м с высокого старта. Тестирование бега с высокого старта.	1		
3	Т/Б. Бег с ускорением 30 м с высокого старта. Тестирование бега с высокого старта.	1		
4	Т/Б. Бег с ускорением 30 м с высокого старта. Тестирование бега с высокого старта.	1		
5	Челночный бег.	1		
6	Челночный бег.	1		
7	Тестирование челночного бега 3x10 с высокого старта	1		
8	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 60 м.	1		
9	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 60 м.	1		
10	Ходьба и бег. Бег на дистанцию 400 м.	1		
11	Ходьба и бег. Бег на дистанцию 400 м.	1		
12	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических нагрузок.	1		
13	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1		
14	Прыжки. Выполнение прыжка в длину с разбега.	1		
15	Прыжки. Выполнение прыжка в длину с разбега.	1		

16	Прыжки. Выполнение прыжка в длину с разбега.	1		
17	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», « по диагонали». П/и «Третий лишний»	1		
18	Бросок малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	1		
19	Бросок малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	1		
20	Бросок малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	1		
21.	Бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		
22	Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1		
23	Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1		
24	Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1		
25	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		
26	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		
27	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	1		
28	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подвижные игры «Ловишки»	1		

29	Акробатические элементы: стойка на лопатках. «Мост»	10 1		
30	Акробатические элементы: стойка на лопатках. «Мост». Подвижные игры «Ловишки»	1		
31	Акробатические элементы: стойка на лопатках. «Мост». Подвижные игры «Третий лишний»	1		
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
33	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
34	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры «Выше ноги от земли»	1		
35	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижные игры « Третий лишний»	1		
36	Кувырок вперед в группировке.	1		
37	Кувырок вперед в группировке.	1		
38	Кувырок назад до упора на коленях.	1		
39	Кувырок назад до упора на коленях.	1		
40	Тестирование наклон вперед из положения стоя.	1		
41	Прыжки со скакалкой с измерением темпа ее вращения.	1		
42	Прыжки со скакалкой с измерением темпа ее вращения.	1		
43	Полоса препятствий . Урок познай себя.	1		
44	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.	1		
45	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.	1		
46	Броски и ловля мяча в парах.	1		
47	Броски и ловля мяча в парах.	1		
48	Разновидности бросков мяча одной рукой-контроль.	1		

49	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.	1		
50.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.	1		
51.	Броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху».	1		
52	Броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху».	1		
53	Броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»- контроль	1		
54	Эстафета с баскетбольным мячом.	1		
55	Эстафета с баскетбольным мячом.	1		
56	Баскетбольные упражнения	1		
57.	Контрольный урок- эстафета по ведению, броску и ловле мяча.	1		
58	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки»	1		
59.	Игровые упражнения. Подвижные игры.			
60	Игровые упражнения. Подвижные игры.			
61.	Вращение обруча.	1		
62	Вращение обруча.	1		
63	Подвижные игры «Медведь во бору»	1		
64	Прыжки с поворотом на 180 градусов и	1		

	360			
65.	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1		
66	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1		
67.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1		
68	Контрольный урок: прыжки в высоту.	1		
69	Подвижные игры.	1		
70.	Подвижные игры.	1		
71	Лазанье по канату	1		
72.	К\У - Лазанье по канату	1		
73	Подвижные игра «День-ночь»	1		
74.	Техника прыжка через скакалку «вперед»	1		
75	К\У :прыжок через скакалку вперед	1		
76	Подвижные игры	1		
77	Техника прыжка через скакалку «назад»	1		
78	К\У :прыжок через скакалку «назад»	1		
79	Подвижные игры со скакалкой	1		
80.	Подвижные игры со скакалкой	1		
81	Техника прыжка со скакалкой с изменением темпа ее вращения.	1		
82.	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения.	1		
83	К/У-прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения.	1		

84.	Прием и передача мяча при игре в волейбол.	1		
85	Игра в волейбол.	1		
86	Техника и передача мяча в футболе.	1		
87.	Ведение и передача мяча в футболе.	1		
88	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	1		
89	Играем в футбол	1		
90.	Челночный бег 3x10	1		
91	Тестирование прыжков в длину с места.	1		
92.	Техника метания мяча в цель с 6 метров	1		
93	Тестирование наклонов вперед.	1		
94.	Метание мяча в цель с 6 метров.	1		
95	Подтягивание. Подвижные игры.	1		
96	Метание мяча в цель с 6 метров.	1		
97.	Тестирование в беге на 30 метров	1		
98	Тестирование в беге на 60 метров	1		
99	Тестирование в беге на 1000 метров	1		
100	Полоса препятствий	1		
101	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
102	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
	ИТОГО:	102		