

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
школы
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Л.В. Бронникова
«30» мая 2019 г.



**Рабочая программа
начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса**

Составил: Арканова Галина Ивановна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями, предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура:

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии; обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности; коммуникативных и информационных умений; системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего

образования используются для принятия решения о переводе обучающихся для получения основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся: ценностные ориентации обучающегося; индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

2. Содержание учебного предмета

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний: Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года. Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника. Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два - три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине "мост".

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

С бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в сокок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии.

Висы и упоры.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо. Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет. Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, "по классам" попеременно на одной или на двух ногах по заданию. Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из

положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 x 2,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем "полуелочкой" и "лесенкой" по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4 - 5 м). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития координации. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на "рукоходе", на гимнастической перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, "тачка"; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; круговая тренировка по методу "непрерывного упражнения" (ЧСС до 130 - 140 уд./мин).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики Виды ходьбы.	1
		2.	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Вышибалы».	1
		3.	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1
		4.	Тестирование челночного бега 3×10 метров.	1
		5.	Бег на скорость 30, 60 метров.	1
		6.	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
		7.	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
		8.	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
		9.	Метание теннисного мяча на дальность.	1
		10.	Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Игра "Невод".	1
		11.	Метание теннисного мяча на дальность и в цель.	1
		12.	Равномерный бег 5 мин. Игра "Салки на марше".	1
		13.	Равномерный бег до 6 минут. Игра "Салки на марше".	1
		14.	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра "Салки на марше".	1
		15.	Равномерный бег 7 минут. Игра "День и ночь".	1
		16.	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег до 7 минут, игра "День и ночь".	1
		17.	Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба), равномерный бег 8 минут.	1
		18.	Равномерный бег 8 минут. Игра "День и ночь".	1
		19.	Равномерный бег 9 минут, игра "На буксире", наклон вперед из положения стоя.	1
		20.	Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба), преодоление препятствий. Игра: "Перебежка с выручкой"	1
		21.	равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Игра "На буксире".	1
		22.	Кросс по пересеченной местности.	1
				Всего: 22
3	Гимнастика	23.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	1
		24.	Техника акробатических упражнений.	1

			Кувырок назад, вперед.	
		25.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и вперед с перекатом в стойку на лопатка.	1
		26.	ОРУ упражнения в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лёжа.	1
		27.	Стойка на лопатках, «мост».	1
		28.	Опорный прыжок через гимнастического коня.	2
		29.	Лазанье по канату в три приема. Лазанье по наклонной гимнастической скамье.	2
		30.	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги и спиной к стенке. Поднимание ног в висе.	2
		31.	Упражнения в равновесии, ходьба по бревну.	1
		32.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1
		33.	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	1
				Всего 14

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»

4	Знание о физической культуре	34.	Символика Олимпийских игр. Ценности олимпизма.	1
		35.	Основные двигательные способности человека.	1
		36.	Правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания.	1
		37.	Мозг и нервная система человека. Органы чувств.	1
		38.	Пища и питательные вещества. Питьевой режим.	1
				Всего 5
5	Подвижные и спортивные игры	39.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч среднему».	1
		40.	Броски и ловля мяча в парах. Стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом.	1
		41.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал - садись».	2
		42.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках по кругу. Игра «Борьба за мяч».	2

		43.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Снайперы».	2
				Всего 8
6	Лыжная подготовка	44.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
		45.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
		46.	Спуск в низкой стойке, торможение плугом.	2
		47.	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	2
		48.	Техника спуска в высокой стойке.	1
		49.	Спуск в высокой и низкой стойке. Игра «Пройди в ворота», «Снайпер».	2
		50.	Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 1,5 км.	1
		51.	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1
		52.	Техника подъемов лесенкой, торможение плугом. Игра «Накаты».	2
		53.	Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	2
		54.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
		55.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
		56.	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1
		57.	Повторение изученных лыжных ходов. Эстафеты.	1
		58.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на время. Игра «Меткий снайпер».	1
				Всего: 19
	«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»			
7	Подвижные и спортивные игры.	59.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.	1
		60.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками.	2
		61.	Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении.	1
		62.	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	2
		63.	Подвижная игра «Пионербол».	2
		64.	Подвижные игры «Горячая линия», «Штурм».	1
				Всего: 9
8	Знание о физической	65.	Личная гигиена. Правила личной гигиены.	1

	культуре			
		66.	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	1
		67.	Что такое физическая культура.	1
				Всего:3
9	Легкая атлетика	68.	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 5 минут. Тестирование прыжка в длину с места.	1
		69.	Виды ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1
		70.	Равномерный бег 6 минут. Полоса препятствий.	1
		71.	Равномерный бег 6 минут. Тестирование метания малого мяча на точность.	1
		72.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
		73.	Спринтерский бег. Бег на скорость 30,60 метров.	1
		74.	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3х10м.	1
		75.	Метание набивного мяча вперед-вверх. Бег на 1000 м на результат.	1
		76.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2,5x2,5) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты.	2
				Всего: 10
10	Подвижные и спортивные игры.	77.	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1
		78.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1
		79.	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1
		80.	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
		81.		2
		82.	Подвижная игра «Пионербол».	2
		83.	Подвижные игры «Горячая линия», «Штурм».	1

	84.	Подвижные игры «Знамя за знамя», «Марш с закрытыми глазами».	1
	85.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1
	86.	Спортивная игра «Футбол».	2
			Всего:13
			Всего за год 102