

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ  
ГОРОДА МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель ИМО <i>Зотова</i> /Н.М. Зотова Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР <i>Газизова</i> А.Т.Газизова/ « 29 » августа 2018г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса <i>Акимов</i> С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» <u>сентября</u> 2018 г.</p>
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА**

**«Физическая культура 3 класс»**

Составитель РП:  
Черапкина С. Б.  
учитель 1 категории  
учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального образования МОУ Лицей г. Маркса Саратовской области, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

### **Отличие данной программы:**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **. Планируемые результаты:**

**личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.**

#### ***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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, 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, 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 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. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного предмета -102 ч (3 часа в неделю)**

**Таблица тематического распределения часов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
	<b>Базовая часть</b>	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
1.2	Подвижные игры	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	24	24	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)**

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной

осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

#### ***Подвижные игры 18 часов***

«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», «Параютисты», «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»,

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 18 часов***

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), 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, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

#### ***Легкоатлетические упражнения 21 час***

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хобах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

#### ***Кроссовая подготовка 21 час***

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

#### ***Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа***

Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяча из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	часо в выд елен о	Домашнее задание	Планируе мая дата проведени я	Фактичес кая дата проведени я	Примечан ие
1	Основные способы передвижения человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	Легкоатлетические упражнения 11 ч	Техн. Без. на уроках Выполнение комплекса упражнений №1	<b>4.09</b>		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта <b>Контроль</b>		Повторить положение с высокого старта	<b>5.09</b>		
3	Техника челночного бега		Повторить технику челночного бега	<b>7.09</b>		
4	Тестирование челночного бега 3x10м <b>Контроль</b>		Составление комплекса разминочных упражнений для выполнения л/а упражнений.	<b>11.09</b>		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		Выполнение комплекса ОРУ с мячом	<b>12.09</b>		
6	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде»		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	<b>14.09</b>		
7	Тестирование метания мешочка на дальность. <b>Контроль</b>		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	<b>18.09</b>		
8	Прыжок в длину с разбега. Пас и его значение для спортивных игр с мячом		повторить прыжки в длину с разбега	<b>19.09</b>		
9	Прыжок в длину с разбега на результат		повторить прыжки в длину с разбега. отработать приемы паса	<b>21.09</b>		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. <b>Контроль</b>		Повторить технику выполнения прыжков в длину	<b>25.09</b>		
11	Тестирование прыжка в длину с места <b>Контроль</b>		Повторить технику выполнения прыжков в длину	<b>26.09</b>		

<b>12</b>	Органы чувств. Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	<b>Кроссовая подготовка 14 ч</b>	повторить правила игры Салки на марше	<b>28.09</b>		
<b>13</b>	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.		повторить технику преодоления малых препятствий	<b>2.10</b>		
<b>14</b>	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом		отработать приемы паса	<b>3.10</b>		
<b>15</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»		повторить правила игры Пустое место, отработать бег по пересеченной местности	<b>5.10</b>		
<b>16</b>	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.		повторить правила игры в футбол	<b>16.10</b>		
<b>17</b>	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»		повторить правила игры в футбол, выполнить комплекс упражнений для разминки перед игрой футбол.	<b>17.10</b>		
<b>18</b>	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.		отработать технику отбора мяча в футболе	<b>19.10</b>		
<b>19</b>	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.		отработать технику преодоления препятствий	<b>23.10</b>		
<b>20</b>	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой		отработать приемы ведения мяча по прямой	<b>24.10</b>		
<b>21</b>	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между		отработать приемы и технику ведения мяча	<b>26.10</b>		

	стойками, с обводкой стоек					
22	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.		отработать приемы и технику ведения мяча по сигналу, по дуге, по прямой	30.10		
23	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений.		повторить приемы ведения мяча, выполнить комплекс упражнений для правильной работы сердца	31.10		
24	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. <b>Контрольный</b> урок по спортивной игре «Футбол»			2.11		
25	Кросс 1 км.		Бег до 5 мин	6.11		
26	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 час</b>	Строевые приемы	7.11		
27	Тестирование наклона вперед из положения стоя <b>Контроль</b>		Строевые приемы	9.11		
28	Варианты выполнения кувырка вперед		Техника выполнения кувырка вперед	13.11		
29	Кувырок назад		Техника выполнения кувырка назад	14.11		
30	Кувырки		Упражнения на пресс	16.11		
31	Стойка на голове		Упражнения на пресс	27.11		
32	Стойка на руках Тестирование подъема туловища из положения лёжа. <b>Контроль</b>		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	28.11		
33	Круговая тренировка		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30.11		



34	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	4.12			
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		Техника выполнения висов	5.12			
36	Прыжки на скакалке. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. <b>Контроль</b>		Комплекс ОРУ	7.12			
37	Прыжки на скакалке в тройках		Прыжки на скакалке	11.12			
38	Лазанье по канату в три приема		Техника лазания по канату	12.12			
39	Упражнения на гимнастическом бревне		Техника лазания по канату	14.12			
40	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с		Упражнения на равновесие	18.12			
41	Прыжки на скакалке		Упражнения на пресс	19.12			
42	Варианты вращения обруча		Выпрыгивания из полного приседа	21.12			
43	Тестирование наклона вперед из положения стоя. <b>Контроль</b>		Варианты вращения обруча	25.12			
44	Спортивная одежда. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».		<b>Подвижные игры 18 ч</b>	Упражнения на гибкость	26.12		
45	Спортивная и игра «Футбол»			Правила подвижных игр	28.12		
46	Подвижная игра «Флаг на башне»			Правила игры футбол	8.01		
47	Спортивные игры	Перемещения		9.01			
48	Подвижные и спортивные игры	Бег на короткие отрезки		11.01			
49	Подвижная игра «Перестрелка»	Челночный бег		15.01			
50	Футбольные упражнения.	Правила игры «перестрелка»		16.01			

	Подвижная игра «Перестрелка»				
51	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»		Бег до 5 мин	<b>18.01</b>	
52	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пустое место»		Бег до 5 мин	<b>22.01</b>	
53	Подвижная игра «Осада города»			<b>23.01</b>	
54	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»			<b>25.01</b>	
55	Закаливание. Подвижная игра «Подвижная цель»		Закаливание	<b>29.01</b>	
56	Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель»		Перемещения	<b>30.01</b>	
57	Эстафеты с мячом		Техника ведения мяча	<b>1.02</b>	
58	Правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		Техника ведения мяча	<b>5.02</b>	
59	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»			<b>6.02</b>	
60	Командные подвижные игры		Упражнения на пресс	<b>8.02</b>	
61	Подвижные игры по желанию учеников		Упражнения на гибкость	<b>12.02</b>	
62	Ловля и передача мяча в движении.	<b>Подвижные игры на основе</b>	Бег на разные отрезки	<b>13.02</b>	
63	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель.		Техника ведения мяча	<b>15.02</b>	
64	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.		Владение мячом	<b>18.02</b>	

65	Бросок мяча двумя руками от груди	Владение мячом	26.02		
66	Ведение мяча с изменением направления.	Владение мячом	27.02		
67	Знакомство с баскетболом.	Правила игры б\б	1.03		
68	Спортивная игра «Баскетбол»	Правила игры б\б	5.03		
69	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Правила игры б\б	6.03		
70	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину. <b>Контроль</b>	Ведение мяча	8.03		
71	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении	Ведение мяча	12.03		
72	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление	Ведение мяча	13.03		
73	Техника ведения мяча в движении.	Ведение мяча	15.03		
74	Ведение мяча в движении	Ведение мяча	19.03		
75	Эстафеты с мячом	Ведение мяча	20.03		
76	Ловля и передача мяча в движении	перемещения	22.03		
77	Подготовка к волейболу	правила п\б	26.03		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	Стойки и перемещения	27.03		
79	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Техника бросков	29.03		
80	Передача мяча через волейбольную сетку. <b>Контроль</b>	Техника передачи мяча	2.04		
81	Подвижная игра «Пионербол»	Игра пионербол	3.04		
82	Волейбол как вид спорта	Правила в\б	5.04		

83	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.		перемещения	<b>16.04</b>		
84	Обобщающий урок по волейболу		перемещения	<b>17.04</b>		
85	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. <b>Контроль</b>		Стойки и перемещения	<b>19.04</b>		
86	Беговые упражнения	<b>Легкая атлетика 10 ч</b>	Беговые упражнения	<b>23.04</b>		
87	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. <b>Контроль</b>		Бег на короткие отрезки	<b>24.04</b>		
88	Тестирование челночного бега 3x10 м. <b>Контроль</b>		Челночный бег	<b>26.04</b>		
89	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки»		Прыжки на скакалке	<b>30.04</b>		
90	Тестирование прыжка в длину с места. <b>Контроль</b>		Техника прыжка	<b>1.05</b>		
91	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Техника метания мяча	<b>3.05</b>		
92	Тестирование метания малого мяча на точность <b>Контроль</b>		Техника метания мяча	<b>7.05</b>		
93	Тестирование метания мешочка на дальность. <b>Контроль</b>		Техника метания мяча	<b>8.05</b>		
94	Метание малого мяча		Техника метания мяча	<b>10.05</b>		
95	Метание малого мяча. Эстафеты.		Техника метания мяча	<b>14.05</b>		
96	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	<b>Кроссовая</b>	Бег до 5 мин	<b>15.05</b>		
97	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий		Бег до 5 мин	<b>17.05</b>		

<b>98</b>	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)		Бег до 5 мин	<b>21.05</b>		
<b>99</b>	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.		Прыжки через препятствия	<b>22.05</b>		
<b>100</b>	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий		Подвижные игры на воздухе	<b>24.05</b>		
<b>101</b>	Бег по пересеченной местности.		Подвижные игры на воздухе			
<b>102</b>	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Подвижные игры на воздухе			