

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район, Республика Крым, 97530,
тел. (0652) 34-72-36, e-mail mazanka_school@mail.ru ОГРН 1159102007130

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №

«__» _____ 2019 г.

руководитель МО:

Волкова Н. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР:

_____ М.В. Акуратова

«__» _____ 2019г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Мазанская школа»

_____ И.Ю. Муסיнова

Приказ № ____ от «__» _____ 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

ФГОС НОО

3-Б класс

Разработала: Пыльников Д. Н.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательного учебного учреждения разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями);
- с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Мазанская школа» Симферопольского района Республики Крым;
- с авторской программой по предмету «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России», 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях - М. «Просвещение». 2014г.;
- с учебником образовательной системы «Школа России» «Физическая культура 1-4 кл.». Автор В.И.Лях; Учебник для общеобразовательных организаций; Москва «Просвещение» 2014, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации»;
- с учебным планом МБОУ «Мазанская школа» на 2019-2020 учебный год;
- с Положением о порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов.

В соответствии с учебным планом на 2019-2020 учебный год на занятие физической культурой в 3 классе отводится 102 часов (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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, доброжелательно 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

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать 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).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (В процессе урока)

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Гимнастика с элементами акробатики(18ч)

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

Висы и упоры

Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Лазание

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия.

Опорный прыжок

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения на равновесие

Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия; выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

Легкая атлетика (21ч)

Теоретические сведения

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Специальная физическая подготовка

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

Бег

Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

Прыжки

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .

Метание

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков. выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

Подвижные игры (18ч)

Теоретические сведения

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

На материале раздела «Легкая атлетика»

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (21ч)

Футбол

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

Баскетбол

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощенным правилам («мини-

баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

Волейбол

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.

Кроссовая подготовка (24ч)

1. Бег по слабопересеченной местности
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Авторская	Рабочая	Контрольная работа
1	Знания по физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Кроссовая подготовка	24	24	
3	Подвижные игры	18	18	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	1
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21	21	2
6	Легкая атлетика	21	21	
	Итого	102	102	4

Календарно-тематическое планирование 3-Б класс

№ п/п	Дата по план у	Дата по факту	Тема. (Содержание урока)
Легкая атлетика 9 ч			
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Ходьба обычная, на носках, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Пятнашки»
2	03.09		Разновидности ходьбы, бега. Бег 30 м. «Встречная эстафета». Одежда и обувь для занятий. Игра «Пятнашки».
3	06.09		Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег 30м. Игра «Волк во рву».
4	09.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. Тестирование бег 30м Игра «Волк во рву».
5	10.09		Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Игра «Третий лишний».
6	13.09		Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50см способом «согнув ноги». Игра «Третий лишний».
7	16.09		Тестирование прыжков в длину с места. Игра «Кто дальше бросит»
8	17.09		Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» и бокового разбега. Игра «Кто дальше бросит».
9	20.09		Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега. Тестирование метания мяча. Игра «Лапта».
Кроссовая подготовка 9 ч			
10	23.09		Кроссовая подготовка. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. «Круговая эстафета».
11	24.09		Тестирование челночный бег 3x10м. Игра «Зайцы в огороде». Понятия: «эстафета», команды «старт». «финиш».
12	27.09		Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде», «Встречная эстафета».
13	30.09		Челночный бег 4x9м. Игра «Кто быстрее».

14	01.10		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 4х9м. Игра «Кто быстрее»
15	04.10		Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60м. Игра «Волк во рву».
16	07.10		Равномерный бег до 8 мин, повторный бег 2х50м Эстафеты.
17	08.10		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Игра «Волк во рву». Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
18	11.10		Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы, челночный бег 4х9м.
Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 ч			
19	14.10		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов.
20	15.10		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу. Игры «Точная передача». Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
21	18.10		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Игры «Передал садись», «Борьба за мяч»
22	21.10		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
23	22.10		Тестирование. Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
24	25.10		Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
Гимнастика с основами акробатики 9 ч			
25	28.01		Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения на месте. Строевые упражнения. Игра «Раки»
26	29.01		Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Игра «Раки». Олимпийские чемпионы России
27	08.11		Общеразвивающие упражнения без предметов. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», Подтягивание в вися. Игра «Тройка».
28	11.11		Ходьба по бревну приставными шагами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. Игра «Тройка».
29	12.11		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка»
30	15.11		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).
31	18.11		Передвижение в колонне, противоходом, «змейкой», по «диагонали». «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Совушка»
32	19.11		Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Прыжки через скакалку. Игра «Салки – догонялки»
33	22.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра «Салки – догонялки»
Подвижные игры 9 ч			
34	25.11		Подвижные игры. Во время подвижных игр. Подвижные игры «Удочка», «Пустое место», «Волк во рву».
35	26.11		Подвижные игры «Удочка», «Пустое место», «Волк во рву». Твой организм.

36	29.11		Подвижные игры «Кто быстрее?», «Белые медведи», «Космонавты». Сердце и кровеносные сосуды.
37	02.12		Подвижные игры «Кто быстрее?», «Белые медведи», «Космонавты». Органы чувств.
38	03.12		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Снайперы», «Охотники и утки». Мозг и нервная система.
39	06.12		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Снайперы», «Охотники и утки». Органы дыхания.
40	09.12		Игры «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». Тренировка ума и характера.
41	10.12		Игры «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.
42	13.12		Игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Вызови по имени». Вода и питьевой режим. Эстафеты с мячом.
Подвижные игры с элементами спортивных игр 15 ч			
43	16.12		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Передачи мяча на месте в парах, броски мяча 2-мя руками стоя на месте.
44	17.12		Тестирование. Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, передача мяча. Игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».
45	20.12		Ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему»
46	10.01		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему»
47	13.01		Бросок мяча снизу, от груди на месте в щит, в цель. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини- баскетбол)
48	14.01		Бросок мяча снизу, от груди на месте в щит, в цель. Игра «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини- баскетбол)
49	17.01		Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка», «Овладей мячом»
50	20.01		Броски мяча 2 – мя руками стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини- баскетбол).
51	23.01		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом
52	24.01		Подбрасывание и подача мяча. Игра «Перебежка», «Перестрелка»
53	27.01		Подбрасывание и подача мяча. Игра «Перебежка», «Перестрелка»
54	21.01		Прием мяча снизу двумя руками. нижняя прямая подача. Игра «Снайперы», «Охотники и утки»
55	24.01		Передача мяча сверху 2-мя руками, через сетку. Игра «Пионербол»
56	27.01		Передача мяча в парах, на месте и в движении правым и левым боком. Эстафеты с мячом. Игра «Пионербол»
57	28.01		Подбрасывание и передача мяча. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам
Гимнастика с основами акробатики 9 ч			

58	31.01		Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения с мячами. Лазанье по канату в три приема.
59	03.02		Общеразвивающие упражнения с мячами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.
60	04.02		Перестроение из двух шеренг в два круга. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, опускание в упор стоя на колене.
61	07.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе. «Эстафета с чехардой»
62	10.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. «Эстафета с чехардой»
63	11.02		Первая и вторая позиция ног. Перелезание через бревно, коня, препятствия. Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Игра «У медведя во бору».
64	14.02		Тестирование наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Бой петухов».
65	17.02		Тестирование подтягивания в висе. Элементы народных танцев. Игра «Змейка».
66	18.02		Тестирование. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Опорные прыжки на коня, на козла. Игра «Кто ушел?»
Легкая атлетика 12 ч			
67	21.02		Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Многоскоки.
68	02.03		Метание теннисного мяча с места на точность. Эстафеты с прыжками на одной ноге.
69	03.03		Бросок набивного мяча. Прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты до 60 см. Игра «Прыжки по полоскам».
70	06.03		Тестирование прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.
71	10.03		Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в обруч».
72	13.03		Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и точным приземлением в квадрат. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
73	16.03		Тестирование прыжок в высоту. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м.
74	17.03		Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Бег 1000 м без учета времени. Игра «Космонавты»
75	23.03		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Метание малого мяча стоя на месте на дальность и на заданное расстояние. Игра «Вызови по имени».
76	24.03		Тестирование метание мяча. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперед.
77	27.03		Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета.
78	30.03		Тестирования прыжок в длину с разбега. Прыжки многократные, тройной и пятерной с места.

Кроссовая подготовка 15ч			
79	31.03		Кроссовая подготовка. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. «Круговая эстафета».
80	03.04		Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. «Круговая эстафета».
81	06.04		Медленный бег до 5 мин. Челночный бег 3x10м. Игра «Пятнашки»
82	07.04		Тестирования кросса по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Пятнашки»
83	10.04		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 3x10м. Игра «Волк во рву»
84	13.04		Тестирования челночного бег 3x10м. Бег в коридоре 30 – 40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Волк во рву»
85	14.04		Равномерный бег до 8 мин. Игра «Кто быстрее
86	17.04		Равномерный бег до 8 мин. Игра «Третий лишний».
87	20.04		Бег 30 м. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Эстафеты.
88	21.04		Повторный бег 2x20 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Эстафеты с бегом, прыжками.
89	24.04		Тестирования бега на 30 м. Обычный бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Эстафеты с бегом, прыжками.».
90	27.04		Повторный бег 2x30м. Бег в коридоре 30 – 40 см Игра «Третий лишний
91	28.04		Повторный бег 2x50 м. Обычный бег с приставными шагами правым и левым боком вперед. Игра «Зайцы в огороде»
92	05.05		Челночный бег 4x9м. Бег в коридоре 30 – 40 см. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
93	08.05		Челночный бег 4x9м. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
Подвижные игры 9ч			
94	12.05		Подвижные игры. Игры «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».
95	15.05		Игры «Белые медведи», «Вызови по имени», «Охотники и утки».
96	18.05		Игры «Зайцы в огороде», «Овладей мячом», «Быстро и точно». Эстафеты с предметами.
97	19.05		Тестирование. Игры «Зайцы в огороде», «Овладей мячом», «Быстро и точно». Эстафеты с предметами.
98	22.05		Игры «Зайцы в огороде», «Овладей мячом», «Быстро и точно». Эстафеты с предметами.
99			Игры «Космонавты», «Волк во рву», «Борьба за мяч».
100			Игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам». Эстафеты с предметами.
101			Игры «Третий лишний», «Удочка», «Овладей мячом».

