

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»



Утверждено
приказом директора
от 30.08.2019г. № 148/2-д
И.К. Поплавская

Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура »

Учителя: Андреев А.О., Кульбаева Г.Ф.

Классы:
3а, 3б, 3в, 3 г

Согласовано
зам. директора по УВР
Сф Сереброва Т.А.

г. Чебаркуль
2019г.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3. Содержание учебного предмета.....	4
4.Тематическое планирование.....	6

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических разработок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 г. № 106, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015г. № 1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. №17785)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН»
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 23)
8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
9. Учебный план на 2019-2020 уч. год
10. Рабочая программа. А.П.Матвеев. Физическая культура. Москва. Просвещение 2011.

Цель учебной программы по физической культуре является формирование обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы: изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом урок «Физическая культура» изучается в 3 классе по 2 часа в неделю. На основании приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889 третий час учебного предмета «Физическая культура» можно использовать на увеличение двигательной активности и развитие двигательных качеств обучающихся в качестве урока ритмики. Уроки проводятся один раз в неделю (33 часа в год)

УМК «Перспектива»

Учебно-методическое обеспечение.

- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П. Физическая культура. 3-4 классы.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

у обучающихся будут сформированы :

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Предметные результаты

обучающиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаляющие процедуры (обливание под душем).

обучающиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
М.подтягивание. Д. подтягивание в висе.	5	3-4	1	12	8	5
Прыжок в длину с места.	150 и выше	131—149	130 и ниже	145 и выше	126—140	125 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта.	5,6 и ниже	6,7-5,7	6,8 и выше	6,0 и ниже	6,9-6,1	7,0 и выше
Бег 1000 м.	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

3. Содержание учебного предмета

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

Разделы и темы программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Основы знаний по физической культуре	1		1	1	3
Способы двигательной деятельности	1	1	1		3
Легкая атлетика	10			10	20
Подвижные игры	6	3	6	5	18
Гимнастика с основами акробатики		10			10
Лыжная подготовка			12		12
Итого (ч.)	18	14	20	16	68

4. Тематическое планирование III класс (68ч.)

Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
1 четверть 18 часов 1. Основы знаний по физической культуре 1ч. <i>Из истории физической культуры.</i> НРЭО Развитие различных видов спорта в регионе.	1 ч.	Сдача норматива Бег на 100метров без учета времени. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
2.Способы двигательной деятельности 1ч. <i>Самостоятельные наблюдения.</i>	1ч.	Бег на30 м с высокого старта. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
3Легкая атлетика 10ч. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту.	1ч.	Сдача норматива. Прыжок в длину с места (см.) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
4-5.Прыжковые упражнения: прыжок в длину.	2ч.	Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
6-7 Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.	2ч.	Сдача норматива. Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.Сдача норматива
8-9. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	2ч.	
10-11.Метание малого мяча на дальность.	2ч.	
12.Общеразвивающие физические упражнения.	1ч.	
13-14.Подвижные игры 6 ч. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</i> НРЭО Легендарный тренер Владимир Голев.	2ч.	
15-16.Спортивные игры. <i>Баскетбол</i>	2ч	

17-18. <i>Подвижные игры разных народов.</i> НРЭО Национальные особенности Уральского региона (национальные спортивные игры).	2ч.	
2 четверть 14 часов 19. Способы двигательной деятельности 1ч. <i>Самостоятельные наблюдения.</i>	1ч.	
20-21 Гимнастика с основами акробатики 10ч. <i>Прыжки со скакалкой.</i>	2ч.	
22-23 <i>Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.</i> Реализация НРЭО Лучшие спортсмены области за всю историю.	2ч.	Сдача норматива. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
24-25. <i>Акробатические упражнения: гимнастический мост.</i>	2ч.	Сдача норматива. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
26-27 <i>Гимнастические упражнения.</i>	2ч.	
28-29 <i>Преодоление полосы препятствий.</i> НРЭО Спортивные сооружения крупных городов Южного Урала и Троицка	2ч.	
30. Подвижные игры 3ч. <i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</i>	1ч.	
31-32. Спортивные игры. <i>Волейбол.</i>	2ч.	
3 четверть 20 час. 33. Основы знаний по физической культуре 1ч. <i>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i> НРЭО Климатические особенности Уральского региона (акцент на зимние виды спорта).	1ч.	
34. Способы двигательной активности 1 ч. <i>Выполнение простейших</i>	1ч.	

закаливающих процедур.		
35. Лыжная подготовка 12ч. <i>Игры и занятия в зимнее время года.</i>	1ч.	
36. <i>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.</i>	1ч.	
37. <i>Общеразвивающие физические упражнения на материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.</i> НРЭО Харламов Виталий. Спортивная биография.	1ч.	Сдача норматива. Бег на лыжах 1000 метров без учета времени. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
38-41. <i>Лыжные гонки. Повторение II класса.</i>	4 ч.	
42-43. <i>Лыжные гонки.</i> <i>Передвижения, повороты.</i>	2ч.	
44-45. <i>Лыжные гонки.</i> <i>Передвижения, повороты с переступанием.</i> НРЭО Выдающиеся спортсмены региона.	2ч.	
46. <i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</i>	1ч.	
47-52. Подвижные игры 6ч. <i>Подвижные на материале лыжных гонок: упражнения для развития выносливости и координации движений.</i>	6ч.	
4 четверть 16час. 53. Основы знаний по физической культуре 1ч. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i> НРЭО Выдающиеся спортсмены города	1ч.	
54-55. Легкая атлетика 10ч. <i>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту и в длину.</i>	2ч.	
56-57. <i>Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.</i>	2ч.	Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г

58-59. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	2ч.	Сдача норматива. Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г
60-61. Метание малого мяча на дальность. НРЭО Олимпийские чемпионы, призеры Челябинской области.	2ч.	Сдача норматива. Прыжок в длину с места(см.) Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г
62-63 Общеразвивающие физические упражнения.	2ч.	Сдача норматива. Бег на30 м с высокого старта. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
64-66. Подвижные игры 5 ч. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	3ч.	Сдача норматива. Бег на 1000метров без учета времени. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «Просвещение» 2014 г.
67-68. Спортивные игры. Футбол.	2ч.	

