ЧУ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ШКОЛА РАЗВИТИЯ И ТВОРЧЕСТВА»

299003, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ,
г. СЕВАСТОПОЛЬ, УЛ. СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ, 18
ТЕЛ. 55-14-16, 54-93-16
E-MAIL: SCHOOL.RAZVITIYA@MAIL.RU

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей гуманитарного и художественно-эстетического циклов	Заместитель директора по УВР _____ В.В. Шмат	Директор ЧУ «ОО школа развития и творчества»
Руководитель МО _____ О.Ю. Савельева	30.08.2019г.	_____ В.А. Бурдина
Протокол № 1 от 30.08.2019г.		Приказ от 30.08.2019г. № 138-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: ***«Физическая культура»***
Класс: 3 ***класс***
Срок реализации программы: 1 ***год***
Учитель: ***Верескун Виктория Валерьевна***

г. Севастополь
2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 - 4 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО);
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной программы начального общего образования;
- основной образовательной программы начального общего образования ЧУ «ОО школа развития и творчества»;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Место предмета в учебном плане

Специфика предмета

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на базовом уровне, так как в начальной школе отсутствуют программы профильного обучения.

Количество часов

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 69 ч, во 2 классе — 70 ч, в 3 классе — 70 ч, в 4 классе — 70 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Третий час физической культуры в ЧУ «ОО школа развития и творчества» реализуется в рамках учебного предмета «Ритмика» (1 час в неделю).

.

Используемый УМК

В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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

•овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

•формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

•определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

•готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

•овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

•овладение 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

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли- яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на- рушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере- ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на- зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Плавание. *Подводящие упражнения*: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций*: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
к рабочей программе
по «Физической культуре» для 3 класса

Количество часов: 70 ч.
В неделю: 2 ч.
Ориентирован на учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Общее количество часов на изучение раздела/тем
•	Основы знаний о физической культуре. ОФП. ОРУ.	На каждом уроке.
•	Пионербол	9
•	Гимнастика с элементами акробатики	15
•	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	19
•	Баскетбол	12
•	Футбол	7
•	Подвижные игры	6
	ВСЕГО:	70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по «Физической культуре»
3 класс
2019 – 2020 учебный год

Количество часов: 70
В неделю: 2 ч.
Ориентирован на учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.
Учитель: Верескун Виктория Валериевна

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
I четверть (16 ч.)			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 ч.)			
Мини-футбол (6 ч.)			
•	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета».	04.09	
•	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	05.09	
•	Бег на скорость 30,60м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	11.09	
•	Комплексы упражнений на развитие выносливости, челночный бег 3х10 м.Равномерный бег 3 мин.	12.09	
•	Прыжок в длину с места на результат. Игра «Выбивалы». Развитие скоростно-силовых способностей.	18.09	
•	Бег на результат 30 м. с высокого старта. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	19.09	
•	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Невод», «Эстафеты с элементами легкой атлетики».	25.09	
•	Бросок теннисного мяча на дальность на результат. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	26.09	
•	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег 3х10. «Эстафеты с элементами легкой атлетики».	02.10	
•	Бросок набивного мяча на дальность на результат. Челночный бег 3х10.Развитие скоростно-силовых способностей.	03.10	
•	Инструктаж по ТБ . Стойки и перемещение игроков, передачи мяча в парах. «Эстафеты с мячами».	09.10	
•	Стойки и перемещение игроков, передачи мяча в парах. «Эстафеты с мячами».	10.10	

•	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». Пресс за 1 мин.	16.10	
•	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». Пресс за 1мин. на результат.	17.10	
•	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	23.10	
•	Стойки и перемещение игрока. Игра вратаря. «Эстафеты с мячами».	24.10	
II четверть (16 ч.)			
Гимнастика (16 ч.)			
•	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!». Кувырок вперед. Ходьба по лавке большими шагами и выпадами.	06.11	
•	Ходьба по лавке на носках. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед.	07.11	
•	Ходьба по лавке на носках. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед.	13.11	
•	Ходьба по лавке на носках. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед на оценку.	14.11	
•	Комплекс гимнастических упражнений. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Салочки на коленях».	20.11	
•	Комплекс гимнастических упражнений. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Салочки на коленях». Гибкость на результат.	21.11	
•	Строевые упражнения. Комплекс: кувырок вперед-перекат назад в стойку на лопатках-переход в упор присев. Развитие координации. Эстафеты.	27.11	
•	Строевые упражнения. Комплекс: кувырок вперед-перекат назад в стойку на лопатках-переход в упор присев. Развитие координации. Эстафеты.	28.11	
•	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. «Эстафеты с элементами гимнастики», «Салочки»	04.12	
•	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. «Эстафеты с элементами гимнастики».	05.12	
•	Гимнастические упражнения. Перекат боком (колесо). «Эстафеты». Игра «Выбивалы». Развитие силовых качеств.	11.12	
•	ОРУ с предметами. Кувырок назад. «Эстафеты», «Третий лишний», «Салочки».	12.12	
•	ОРУ с предметами. Кувырок назад. «Эстафеты», «Третий лишний», «Салочки».	18.12	
•	Гимнастические упражнения. Кувырок назад на оценку. «Эстафеты», «Третий лишний» , «Салочки». Развитие силовых качеств.	19.12	

•	Гимнастические упражнения. «Эстафеты», «Третий лишний» , «Салочки». Развитие силовых качеств.	25.12	
•	Гимнастические упражнения. «Эстафеты», «Третий лишний» , «Салочки». Развитие силовых качеств.	29.12	
III четверть (20 ч.)			
Баскетбол (11 ч.)			
Пионербол (9 ч.)			
•	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча разными способами. «Эстафеты».	09.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Правила баскетбола. Ведение мяча разными способами. «Эстафеты»	15.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча разными способами. Броски в кольцо. «Эстафеты».	16.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча разными способами. Броски в кольцо. «Эстафеты»	22.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Передачи мяча от пола в парах. «Эстафеты с мячами».	23.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча разными способами. Броски в кольцо. «Эстафеты».	29.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Броски в кольцо в прыжке. Подвижные игры.	30.01	
•	ОРУ в движении и на месте. Броски в кольцо в прыжке. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	05.02	
•	ОРУ в движении и на месте. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	06.02	
•	ОРУ в движении и на месте. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	12.02	
•	ОРУ в движении и на месте. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	13.02	
•	ОРУ в движении и на месте. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	19.02	
•	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, эстафеты с волейбольными мячами.	20.02	
•	Специальные беговые упражнения. Правила игры в «Пионербол». «Эстафеты с волейбольными мячами».	26.02	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила игры в «Пионербол». Передачи мяча в парах. «Эстафеты с волейбольными мячами».	27.02	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. «Эстафеты с волейбольными мячами».	05.03	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол».	06.03	

•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол».	12.03	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила «перехода». Элементы игры в «Пионербол».	13.03	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементы игры в «Пионербол».	19.03	
•	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол».	20.03	
IV четверть (17 ч.)			
Подвижные игры (6 ч.)			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (11 ч.)			
•	Инструктаж по ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	02.04	
•	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	03.04	
•	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ Игры: «Белые медведи», «Выбивало», «Эстафеты с обручами» Развитие скоростно-силовых качеств.	09.04	
•	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Невод», «Знамя». «Эстафеты». Развитие скоростно-силовых качеств.	10.04	
•	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «третий лишний», «выбивало» «Эстафеты»Развитие силовых качеств.	16.04	
•	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «выше ноги от земли», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	17.04	
•	Инструктаж ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета».	23.04	
•	Бег на скорость 30,60м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	24.04	
•	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	30.04	
•	Прыжок в длину с места на результат. Игра «Выбивалы». Развитие скоростно-силовых способностей.	07.05	
•	Бег на результат 30 м. с высокого старта, Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	08.05	
•	Бег на результат 30 м. с высокого старта, Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	14.05	
•	Бросок набивного мяча на дальность на результат. Челночный бег 3х10.Развитие скоростно-силовых способностей.	15.05	

•	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Игра «Невод», «Эстафеты».	21.05	
•	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Игра «Невод», «Эстафеты».	22.05	
•	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Игра «Невод», «Эстафеты».	28.05	
•	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Игра «Невод», «Эстафеты».	29.05	