

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Вышневолоцкого района  
«Борисовская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»  
Директор МОБУ «Борисовская СОШ»  
Тараненко Е.Н.  
Приказ № 115-дп от 30.08. 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Комиссаровой Е.В.

Физическая культура

3 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08. 2017 г

2017 – 2018 уч.г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **Общая характеристика курса**

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 развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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».

## **Содержание учебного предмета**

### **1. Знания о физической культуре (4 ч)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (34 ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### **3. Легкая атлетика (29 ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.

#### ***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах-хопах;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные

- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Подвижные и спортивные игры (34 ч)**

Пас ногами и руками, передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «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», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### ***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;

- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

### Тематическое планирование

Наименование раздела	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть - 27 часов</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
<b>Легкая атлетика</b>	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	3	Техника челночного бега	1
	4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	1
	5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
	6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
<b>Знания о физической культуре</b>	7-8	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	2
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	9-10	Спортивная игра «Футбол»	2
<b>Легкая атлетика</b>	11-12	Прыжок в длину с разбега	2

	13-14	Прыжки в длину с разбега на результат	2
	15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	16	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика</b>	17	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
<b>Легкая атлетика</b>	20	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
	22	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	23-24	Подвижная игра «Перестрелка»	2
	25	Футбольные упражнения	1
	26	Футбольные упражнения в парах	1
	27	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
<b>2 четверть - 21 час</b>			
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	28	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
	29	Подвижная игра «Осада города»	1
	30-31	Броски и ловля мяча в парах	2
<b>Знания о физической культуре</b>	32	Закаливание	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	33-34	Ведение мяча	2
	35-36	Подвижные игры	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	37	Кувырок вперед	1
	38	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
	39	Варианты выполнения кувырка вперед	1
	40	Кувырок назад	1
	41	Кувырки	1
	42	Круговая тренировка	1
	43-44	Стойка на голове	2
	45-46	Стойка на руках	2
	47	Круговая тренировка	1
	48	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
<b>3 четверть - 30 часов</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	49-50	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	2
	51	Прыжки в скакалку	1
	52	Прыжки в скакалку в тройках	1
	53-54	Лазанье по канату в три приема	2
	55	Круговая тренировка	1
	56	Упражнения на гимнастическом бревне	1
	57	Упражнения на гимнастических кольцах	1
	58	Круговая тренировка	1



	59-60	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	2
	61	Варианты вращения обруча	1
	62	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика	63-64	Полоса препятствий	2
	65-66	Усложненная полоса препятствий	2
	67-68	Прыжок в высоту с прямого разбега	2
	69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
	70	Прыжок в высоту спиной вперед	1
Подвижные и спортивные игры	71	Прыжки на мячах-хопах	1
	72	Эстафеты с мячом	1
	73	Подвижные игры	1
	74-75	Броски мяча через волейбольную сетку	2
Знания о физической культуре	76-77	Подвижная игра «Пионербол»	2
	78	Волейбол как вид спорта	1
<b>4 четверть - 24 часа</b>			
Подвижные и спортивные игры	79-80	Подготовка к волейболу	2
	81	Контрольный урок по волейболу	1
Легкая атлетика	82	Броски набивного мяча способами «от груди и снизу»	1
	83	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
Гимнастика с элементами акробатики	84	Тестирование виса на время	1
	85	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Легкая атлетика	86	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики	87	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
	88	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1
Подвижные и спортивные игры	89	Знакомство с баскетболом	1
Легкая атлетика	90	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные и спортивные игры	91-92	Спортивная игра «Баскетбол»	2
Легкая атлетика	93	Беговые упражнения	1
	94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	95	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
	96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
Подвижные и спортивные игры	97-98	Спортивная игра «Футбол»	2
	99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
Легкая атлетика	100	Бег на 1000 м	1
Подвижные и спортивные игры	101	Спортивные игры	1
	102	Подвижные и спортивные игры	1

*Примечание:* характеристика видов деятельности учащихся включена в календарно-тематическое планирование.

## **Распределение учебных часов по разделам программы**

В связи с отсутствием необходимых условий 12 часов, отведенных на изучение раздела «Лыжная подготовка», и 10 часов, отведенных на изучение раздела «Плавание», перераспределены следующим образом: на гимнастику с элементами акробатики – 5 ч, на подвижные и спортивные игры – 12 ч, на легкую атлетику – 5 ч.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во контрольных работ</b>
Знания о физической культуре	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	8
Легкая атлетика	29	12
Подвижные игры	34	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>23</b>

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

## **Интернет-ресурсы по физической культуре**

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

- <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) ...
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.

## **Материально-техническое обеспечение**

### **1. Библиотечный фонд:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### **2. Демонстрационные материалы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование материалов</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности	Имеется
2	Плакаты методические	Нет
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Нет

### **3. Технические средства:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ТСО</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Телевизор с универсальной приставкой	Имеется
2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Имеется
3	Мегафон	Нет
4	Экран (на штативе)	Имеется
5	Цифровая видеокамера	Имеется

#### **4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Стенка гимнастическая	Имеется
2	Бревно гимнастическое напольное	Имеется
3	Скамейки гимнастические	Имеются
4	Перекладина гимнастическая	Имеется
5	Перекладина навесная	Нет
6	Канат для лазания	Имеется
7	Комплект навесного оборудования (мишени, перекладина)	нет
8	Маты гимнастические	Имеются
9	Мячи набивные (1 кг)	Нет
10	Мячи массажные	Нет
11	Мячи-хопы	Нет
12	Скакалки гимнастические	Имеются
13	Мячи малые (резиновые, теннисные)	Нет
14	Обручи гимнастические	Имеются
15	Палки гимнастические	Нет
16	Кольца пластмассовые разного размера	Нет
17	Резиновые кольца	Нет
18	Планка для прыжков в высоту	Имеется
19	Стойки для прыжков в высоту	Имеются
20	Рулетка измерительная	Имеется
21	Щиты с баскетбольными кольцами	Имеются
22	Большие мячи резиновые (баскетбольные)	Имеются
23	Стойки волейбольные	Имеются
24	Сетка волейбольная	Имеется
25	Мячи средние резиновые	Нет
26	Гимнастические кольца	Имеются
27	Аптечка медицинская	Имеется

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса 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 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, 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, и 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, готовности 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).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:**

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- 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 закаливающие процедуры (обливание под душем);
- 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;

**демонстрировать**

уровень физической подготовленности (см. таблицу).

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	5,8 с и меньше	5,9-6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3-6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3х10 м	9,5 с и меньше	9,6-10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10,0-10,4 с	10,5 с и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	20 раз и более	19 – 15 раз	Менее 15 раз	19 раз и более	18 – 14 раз	Менее 14 раз
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 – 131 см	130 см и ближе	143 см и дальше	142 – 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	8 мин 31 с и больше	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31 с – 7 мин	9 мин 31 с и больше

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует

о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

### ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- занятие в спортивной секции в своей возрастной группе (2 часа) – 1 балл;
- организация, судейство соревнований – 1 балл;
- участие в соревнованиях (кроме ориентирования) – 2 балла;
- занятое призовое место в соревнованиях – 2 балла;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию – 3 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 4 балла;
- четвертная (за полугодие) оценка 4-5 – 5 баллов.

### РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- участие в соревнованиях – 3 балла;
- занятое призовое место в соревнованиях – 3 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 5 баллов.

### ОБЛАСТНЫЕ, ВЫЕЗДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- занятое призовое место в областных соревнованиях и выше – 4 балла;
- участие в областных соревнованиях – 4 балла;
- участие в олимпиаде по физкультуре – 6 баллов;
- участие в выездных соревнованиях – 6 баллов;

Сумму набранных баллов, по окончании четверти (полугодия), переводится пропорционально в оценку «5». Например: ученик(ца) набрал(а) 23 балла. В журнал выставляются дополнительно четыре оценки «5», три балла остаётся на следующую четверть.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 229.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 2 часа физкультуры в 3 классе, приходящиеся на праздничные дни 23.02 и 08.03, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).