

**Администрация МО «Заиграевский район»  
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»  
МБОУ Онохойская средняя общеобразовательная школа №2**

**Утверждаю**  
Директор МБОУ

\_\_\_\_\_   
Приказ №\_ от «\_»  
\_\_\_\_\_ 2013г

**Согласовано** заместитель  
директора по УВЧ  
МБОУ \_\_\_\_\_ сош №2

«\_» \_\_\_\_\_ 2013г  
\_\_\_\_\_

Программа **рассмотрена** и  
одобрена на заседании или  
МО

Протокол № 1 от «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2013г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

для учащихся 3 класса  
учителя Пантелеевой Е.Я.

**2013- 2014 уч.год**

# Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

## 3 класс

### Пояснительная записка

*Рабочая программа по физической культуре* разработана на основе *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.*

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

- на реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию **принципа достаточности** и **сообразности**, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на **соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### ***Результаты освоения учебного предмета***

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### ***В результате изучения физической культуры ученик должен***

##### **знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

##### **уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- оказать первую медицинскую помощь утопающему.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

### ***Содержание тем учебного курса***

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр-----	30 ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	21 ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21 ч.
Лыжная подготовка-----	30 ч.
Итого -----	102 ч.

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

## **Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе**

**Всего 102 часа, 3 раза в неделю**

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Домашнее задание	Дата
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики	
2	2	Ходьба и бег. Тестирование	Комплекс утренней гимнастики	
3	3	Мониторинг	Равномерный бег	
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Прыжки со скакалкой	
5	5	Высокий старт. Учет	Равномерный бег	
6	6	Прыжки в длину с разбега	Прыжки со скакалкой	
7	7	Челночный бег. Учет	Прыжки со скакалкой	

8	8	Метание мяча с места в цель. Учет.	Броски легких предметов на дальность и цель	
9	9	Многоскоки	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
10	10	Равномерный бег до 5 мин	Равномерный бег	
11	1	Техника безопасности во время занятий играми	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
12	2	Ведение мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
13	3	Ведение мяча с изменением направления	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Упражнения на снятие усталости	
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Комплекс утренней гимнастики	
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	Упражнения на развитие реакции	
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча	Упражнения на развитие быстроты	
20	10	Верхняя передача мяча над собой	Упражнения на развитие ловкости	
21	11	Нижняя передача мяча над собой	Комплекс утренней гимнастики	
22	12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
23	13	Нижняя прямая подача	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
24	14	Верхняя передача мяча в парах	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
25	15	Нижняя передача мяча в парах	Упражнения на снятие усталости	
26	16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Прыжки со скакалкой	
27	17	Верхняя и нижняя передача в кругу	Комплекс утренней гимнастики	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Комплекс утренней гимнастики	
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
30	3	Лазанье по канату	Комплекс упражнений на развитие координации	
31	4	Стойка на лопатках	Комплекс упражнений на развитие	

			координации	
32	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	Приседания на одной ноге	
33	6	«Мост» из положения лежа на спине	Приседания на одной ноге	
34	7	Упражнения в висе стоя и лежа	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
35	8	Акробатическая комбинация	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
36	9	Акробатическая комбинация Учет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
37	10	Лазанье по канату. Учет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
38	11	Упражнения в висе стоя и лежа	Танцевальные шаги	
39	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Танцевальные шаги	
40	13	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	Акробатические упражнения	
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Прыжки со скакалкой	
42	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	Прыжки со скакалкой	
43	16	Упражнения на гимнастической стенке	Комплекс утренней гимнастики	
44	17	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	Комплекс утренней гимнастики	
45	18	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
46	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
47	20	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Упражнения на снятие усталости	
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	Прыжки со скакалкой	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Комплекс утренней гимнастики	
50	2	Ступающий шаг без палок	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	
51	3	Ступающий шаг с палками	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	
52	4	Скользящий шаг без палок	Комплекс утренней гимнастики	
53	5	Скользящий шаг без палок Учет	Скользящий шаг без палок и с палками	
54	6	Скользящий шаг с палками Учет	Скользящий шаг без палок и с палками	
55	7	Повороты переступанием	Скользящий шаг без палок и с палками	

		вокруг пяток		
56	8	Скользкий шаг с палками	Скользкий шаг с палками	
57	9	Повороты переступанием вокруг носков	Катание на санках	
58	10	Подъем ступающим шагом	Катание на санках	
59	11	Повороты переступанием Учет	Специальные дыхательные упражнения	
60	12	Спуски в высокой стойке	Специальные дыхательные упражнения	
61	13	Подъем «лесенкой» Учет	Комплекс утренней гимнастики	
62	14	Спуски в низкой стойке	Прыжки со скакалкой	
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок	Прыжки со скакалкой	
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок	Упражнения на снятие усталости	
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	Упражнения на снятие усталости	
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
69	21	Подъемы и спуски с небольших склонов	Комплекс утренней гимнастики	
70	22	Повороты переступанием	Специальные дыхательные упражнения	
71	23	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	Комплекс утренней гимнастики	
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками	Прыжки со скакалкой	
73	25	Игры на лыжах	Прыжки со скакалкой	
74	26	Передвижение на лыжах до 2-х км	Комплекс утренней гимнастики	
75	27	Передвижение на лыжах до 2-х км	Скользкий шаг без палок и с палками	
76	28	Подъемы и спуски с небольших склонов	Комплекс упражнений на развитие силы	
77	29	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	
78	30	Игры на лыжах	Комплекс утренней гимнастики	
79	1	Техника безопасности во время занятий играми	Ведение мяча на месте	
80	2	Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте	
81	3	Ведение мяча с изменением	Ловля и передача мяча на месте	

		направления		
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
85	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Комплекс утренней гимнастики	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Комплекс утренней гимнастики	
87	9	Нижняя прямая подача. Учет.	Комплекс утренней гимнастики	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Комплекс утренней гимнастики	
89	11	Учебная игра в «Пионербол»	Специальные дыхательные упражнения	
90	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Комплекс утренней гимнастики	
91	13	Учебная игра в «Пионербол»	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
93	2	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки со скакалкой	
94	3	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
95	4	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	Метания в горизонтальную цель	
96	5	Метание мяча на дальность	Броски легких предметов на дальность и цель	
97	6	Метание мяча на дальность Учет	Равномерный бег	
98	7	Прыжки в длину с разбега Учет	Равномерный бег	
99	8	Медленный бег до 5 мин	Специальные дыхательные упражнения	
100	9	Бег 1500 м без учета времени Учет	Равномерный бег	
101	10	Тестирование	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
102	11	Мониторинг	Равномерный бег	

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- оказать первую медицинскую помощь утопающему.

**Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2010.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Ж. «Начальная школа»
10. Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

**Список литературы**

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.

