

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича  
с. Зуевка муниципального района Нефтеюгорский Самарской области  
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтеюгорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;  
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail: zuevka2006@yandex.ru

Рассмотрена и рекомендована  
Методическим советом школы

«31» августа 2018 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса.**

ФИО, должность разработчика:  
учитель Павлов А.В.

2018

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа по физической культуре разработана на основе «комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа ориентирована на учебник

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

## **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**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

### **Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 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;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — 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, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирая 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», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «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).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов
----------	------------	-----------------------------

1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбини рованный 1 час
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	Комбини рованный 1 час
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбини рованный 1 час
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час

8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	Контрольный 1 час
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час

17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбинированный 1 час
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный 1 час
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	Комбинированный

	Эстафеты.	1 час
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированый 1 час
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированый 1 час
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход- дом», «по диагонали». Группировка.	Комбинированый 1 час
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированый 1 час
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час
35	Кувырок назад.	Групповой

	Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1 час
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный

		1 час
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбини рованный 1 час
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбини рованный 1 час
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбини рованный 1 час
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбини рованный 1 час
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбини рованный 1 час
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбини рованный 1 час
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контроль ный 1 час
56	Бросок двумя руками от груди.	Комбини

	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	рованный 1 час
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный 1 час
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой

		1 час
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбини-рованный 1 час
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путеше ствие 1 час
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревнова тельно - контроль ный 1 час
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбини-рованный 1 час
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час
75	Эстафеты на лыжах.	Соревнова тельно - контроль ный 1 час
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа
79	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Комбини-рованный 1 час

	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбинированный 1 час
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час
83	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбинированный 1 час
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный

		1 час
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час
98	Челночный бег 3х10 м.	Контрольный 1 час
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательный 1 час

		тельно – контроль ный 1 час
101	Прыжки в длину с места.	Комбини рованный 1 час
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревнова тельный 1 час

