

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»**

<p align="center">СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю.</p>
--	---	--



**Рабочая программа
по Физической культуре
класс 3
на 2019 – 2020 учебный год**

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

- 1 Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,
- 2 Успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- 3 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

12. Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО)**.

2. Содержание учебного предмета, курса

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика акробатика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	21
3	Лыжная подготовка Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	21
4	Легкая атлетика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
Итого		102

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Подвижные игры	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.
2	Гимнастика акробатика	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувьрки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла. Сдача нормативов ГТО
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах. Сдача нормативов ГТО
4	Легкая атлетика	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

		Сдача нормативов ГТО
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	23
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	-	102

№ Урока	Тема урока
1 четверть	
Легкая атлетика 12 часов	
1	ТБ Ходьба и бег. Низкий старт. Вызов экстренных служб
2	Ходьба и бег. Высокий старт
3	Ходьба и бег
4	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м. Сдача нормативов ГТО
5	Прыжок в длину с места. Травма стопы, оказание первой помощи
6	Прыжок в длину с места.
7	Прыжок в длину с места.
8	Метание малого мяча с места на дальность.
9	Метание малого мяча с места на дальность.
10	Метание набивного мяча
11	Метание набивного мяча Сдача нормативов ГТО
12	Бег по пересеченной местности
Подвижные игра 15 часов	
13	ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
14	Подвижная игра "Быстро встать в строй" первая помощь при обмороке
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча,отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"
18	Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Первая помощь при носовом кровотечении
20	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.
21	Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра

	"Мяч водящему!"
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину". Подробный осмотр пострадавшего на наличие травм
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
2 четверть	
Гимнастика с элементами акробатики -21 час	
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
29	Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Травма живота и таза оказание первой помощи
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
35	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Травма конечностей оказание первой помощи
36	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.
37	ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги. Сдача нормативов ГТО
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
39	Кувырок вперёд из упора присев.
40	Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
41	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
42	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.
43	ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.
44	Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.
45	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа. Сдача нормативов ГТО

46	Подвижная игра "Два Мороза"
47	Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"
48	Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"
3 четверть	
Лыжная подготовка – 24 часов	
49	ТБ Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Первая помощь при обморожениях
51	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.
54	Попеременный двушажный ход без палок. Травма позвоночника первая помощь
55	Попеременный двушажный ход без палок.
56	Попеременный двушажный ход с палками
57	Попеременный двушажный ход с палками. Виды и степени обморожений, оказание первой помощи Сдача нормативов ГТО
58	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
59	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
60	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
61	Спуски в высокой и низкой стойках Травма груди, оказание первой помощи
62	Спуски в высокой и низкой стойках
63	Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.
64	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
66	Повороты переступанием вокруг носков.
67	Повороты переступанием вокруг носков.
68	Подъём ступающим шагом.
69	Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.
70	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Сдача нормативов ГТО
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее"
72	Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.
Подвижные игры на материале Баскетбола –6 часов	
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" травма ноги средней степени
74	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от

	пола. Игра "У кого меньше мячей?"
76	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
78	Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
4 четверть	
Легкая атлетика –6 часов	
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания» травма позвоночника оказание первой помощи
82	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Сдача нормативов ГТО
84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Первая помощь при переломах
Подвижные игры - 9 часов	
85	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
86	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
87	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
88	Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
89	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90	Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"
Легкая атлетика 9 часов	
94	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
95	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек.
96	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Травма таза оказание первой помощи Сдача нормативов ГТО
97	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный

	бег 3x10.
99	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Сдача нормативов ГТО
100	Бег на 500м. в умеренном темпе.
101	Бег 1000м. без учёта времени.
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.