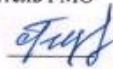


ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я.  
ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ ИМ. К.Я. ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/  
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6  
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001  
E-mail:aleschny@mail.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО  
на заседании  
районного МО  
учителей физической  
культуры

Протокол № 1  
от « ..... » .2019г.  
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала  
МБОУ «Сещинская  
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ  
Ковальская С.П.  
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического

совета  
филиала МБОУ  
«Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ  
Протокол № 1  
от 29.08.19 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од  
от 30.08.2019 г.

Директор  
МБОУ «Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Романов С.В.

Рабочая программа предмета

**« Физическая культура »**

для 3 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2019-2020 учебный год.

Составитель :

Учитель физической культуры  
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2019г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» АлешинскойООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положениемо рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. №28 ) на основанииПримерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа начального общего образования(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Авторская программа«Физическая культура»: 1-4классы / [В.И.Лях.], рабочая программа физическая культура -М.:Просвещение, 2016.
2. Физическая культура:1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях., 12-е изд., доработанное.-М.:Просвещение, 2011.

Рабочая программа рассчитана на 68часов (2 часа в неделю).

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### **Личностные результаты**

#### Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

### **Метапредметные результаты:**

#### Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*

- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

#### УУД

##### Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### Обучающиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*
- 

#### Предметные результаты:

##### Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

**При изучении темы «Знания о физической культуре» обучающиеся 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.

***обучающиеся получают возможность научиться:***

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;*
- *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.*

**При изучении темы «Гимнастика с элементами акробатики» обучающиеся 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.

***обучающиеся 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».*

**При изучении темы «Легкая атлетика» обучающиеся научатся:**

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- 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.

**обучающиеся получают 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.*

**При изучении темы «Лыжная подготовка» обучающиеся научатся:**

- *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 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».

***обучающиеся получат возможность научиться:***

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

**При изучении темы «Подвижные и спортивные игры» обучающиеся 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.

***обучающиеся получат 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.*

## Содержание учебного предмета 3 класс

### 1. Знания о физической культуре (2ч)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная одежда и обувь.

Закаливание. Самоконтроль.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа за 30 с.

Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.  
Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад.  
Круговая тренировка.  
Стойка на голове. Стойка на руках.  
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.  
Прыжки через скакалку.  
Лазанье по канату в три приема.  
Упражнения на гимнастическом бревне.  
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  
Варианты вращения обруча.  
Висы

### **3. Легкая атлетика (18ч)**

Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег.  
Способы метания мяча на дальность.  
Прыжок в длину с разбега.  
Метания малого мяча на точность.  
Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий.  
Прыжок в высоту с прямого разбега.  
Прыжок в высоту спиной вперед.  
Прыжки в длину.  
Броски набивного мяча  
Беговые упражнения.  
Бег на 1000 м.

### **4. Лыжная подготовка (12 ч).**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.  
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.  
Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  
Попеременный двухшажный ход на лыжах.  
Одновременный двухшажный ход на лыжах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

## **5. Подвижные и спортивные игры (18 ч)**

Спортивная игра «Футбол».

Подвижные игры

Футбольные упражнения.

Различные варианты футбольных упражнений в парах.

Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча.

Эстафеты с мячом.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Пионербол».

Подготовка к волейболу.

Знакомство с баскетболом.

Спортивная игра «Баскетбол»

**Тематическое планирование.**

<b>№ по порядку</b>	<b>№ в теме</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечания</b>
				<p><b>1. Знания о физической культуре (2ч)</b></p> <p><b>2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b></p> <p><b>3. Легкая атлетика (18ч)</b></p> <p><b>4. Лыжная подготовка (12 ч).</b></p> <p><b>5. Подвижные и спортивные игры (18 ч)</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>18</b></p> <p><b>18</b></p> <p><b>12</b></p> <p><b>18</b></p>	
1	1.1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила по мерам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1	
2	3.1			<b>1 четверть Легкая атлетика.</b> Тестирование бега на 30м с высокого старта.	<b>10</b> 1	
3	3.2			Техника челночного бега.	1	
4	3.3			Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	
5	3.4			Способы метания мяча на дальность.	1	
6	3.5			Тестирование метания мяча на дальность.	1	
7	3.6			Прыжок в длину с разбега.	1	
8	3.7			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
9	3.8			Тестирование метания малого мяча на точность.	1	



33	4.3			Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
34	4.4			Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
35	4.5			Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	
36	4.6			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
37	4.7			Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
38	4.8			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
39	4.9			Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	
40	4.10			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	
41	4.11			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	
42	4.12			Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
43	2.1			<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
				Лазание по канату	1	
44	2.2			Круговая тренировка.	1	
45	2.3			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
46	2.4			Варианты вращения обруча.	1	
				<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>	
47	5.1			Подвижная игра «Осада города».	1	
48	5.2			Броски и ловля мяча в парах.	1	
49	5.3			Ведение мяча.	1	
50	5.4			Подвижные игры с мячом	1	
				<b>4 четверть Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>	
51	5.1			Правила по мерам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
52	5.2			Подвижная игра «Пионербол».	1	
53	5.3			Подготовка к волейболу.	1	
54	5.4			Контрольный урок по волейболу.	1	
55	5.5			Знакомство с баскетболом	1	

56	5.6		Спортивная игра «Баскетбол».	1	
57	5.7		Спортивная игра «Футбол».	1	
58	5.8		Подвижная игра «Флаг на башне».	1	
59	5.9		Спортивные игры	1	
60	5.10		Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
61	3.1		<b>Легкая атлетика</b> Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>8</b> 1	
62	3.2		Прыжок в длину	1	
63	3.3		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
64	3.4		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
65	3.5		Беговые упражнения. <b>Контрольное тестирование уровня физической подготовки.</b>	1	
66	3.6		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
67	3.7		Бег на 1000 м.	1	
68	3.8		Тестирование метания мяча на дальность.	1	