

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа пос. Борское  
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании  
МО мат. классов

протокол № 5

от 17 июня 2016 г

Руководитель МО  
Василова Е.В.

Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 24 июня 2016 г

Председатель МС  
Бондарева Н.П.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 62  
от 27 июня 2016 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
в 3 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик  
Бернацкая М.В., учитель физической  
культуры,  
учитель высшей квалификационной  
категории**

пос. Борское  
2016 год

## I. Планируемые результаты

### Метапредметные:

#### ***Личностные универсальные учебные действия.***

--- освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

#### **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

## Ученик научится

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

**В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	9	6,8	6.4	5.1	7.0	6.6	5.3
2.	Координационные	Челночный бег	9	10,2	9.6	8.8	10.8	10.0	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9	120	150	175	110	150	160
4.	Выносливость	Кросс 1000м	9	6.0	5.45	5.30	6.15	6.00	5.45
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	9	1	4	7,5	2	8	13,0
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	9	1	4	5	3	11	16

## II. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.*

## **Основы знаний о физической культуре**

1. Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.
2. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
3. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.
4. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

## **Программный материал по подвижным играм**

*Для гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

*Для занятий легкой атлетикой:* «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

*Для спортивных игр:*

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча с изменением направления. подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи

## **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» из положения, лежа на спине, перекаты в группировке, стойка на лопатках.

**Прыжки со скакалкой,** с изменяющимся темпом ее вращения, с высоты до 50 см.

*Лазанье* по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### ***Легкая атлетика***

*Бег* с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, вперёд, с захлёстыванием голени

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

*Метание* малого мяча с места на дальность способом “из-за головы”, в горизонтальную цель и вертикальную(1,5х1,5м) с расстояния 5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по кроссовой подготовке**

Бег по слабопересечённой местности до 5 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление естественных препятствий.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 50 м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100м ( 2-3 раза) Игры и развлечения на воде.

## **III. Тематическое планирование**

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутри предметного модуля (30%)  Кол – во часов внеклассной работы по предмету
-------	---------------	------------------	---	--	---

					(проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Подвижные и спортивные игры	51	5		8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Легкоатлетические упражнения	16	12		
5.	Кроссовая подготовка	14	3		
6.	Плавание	12	1		12
	Итого	102			20