


Администрация г. Улан-Удэ  
Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23»

<p>«Согласовано» Руководитель МО Е.А.Хлызова <i>Е.А.Хлызова</i> 24 мая 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР Т.К. Байковой <i>Т.К. Байковой</i> « 24 » 05 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Л.И.Горбова <i>Л.И.Горбова</i> Приказ № 213 от «27» мая 2019 г.</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 класс**

на 2019/2020 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Шолохова Ольга Александровна

Улан – Удэ  
2019 г.

## Пояснительная записка.

<b>Цели и задачи :</b>	<p>Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева (Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов. Автор: А.П. Матвеев.М., Просвещение 2011 г.), учебного плана образовательного учреждения.</p> <p><b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных <b>задач</b>, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</li><li>• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li><li>• развитие двигательных способностей;</li><li>• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li><li>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li><li>• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</li></ul>
<b>Роль и место учебно-го предмета:</b>	<p>Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.</p> <p>В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li><li>– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li></ul> <p><b>Личностные результаты</b></p>

- 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.																																																																																			
<b>Количество часов, отводимых на изучение данного курса:</b>	Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.																																																																																			
<b>Формы контроля знаний и умения обучающихся и их количество:</b>	<p align="center"><u><b>ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ</b></u></p> <p align="center"><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:</b> проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.</p> <table border="1" data-bbox="432 943 1481 1957"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2">Норма</th> <th colspan="3">2 класс</th> <th colspan="3">3 класс</th> <th colspan="3">4 класс</th> </tr> <tr> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>«3"</th> <th>«5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Бег 30 м (сек.)</td> <td></td> <td><b>6,0</b></td> <td><b>6,6</b></td> <td><b>7,1</b></td> <td><b>5,7</b></td> <td><b>6,2</b></td> <td><b>6,8</b></td> <td><b>5,4</b></td> <td><b>6,0</b></td> <td><b>6,6</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>3</b></td> <td><b>6,9</b></td> <td><b>7,4</b></td> <td><b>5,8</b></td> <td><b>6,3</b></td> <td><b>7,0</b></td> <td><b>5,5</b></td> <td><b>6,2</b></td> <td><b>6,8</b></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени )</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Челночный бег 3x10 м (сек.)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><b>9,0</b></td> <td><b>9,6</b></td> <td><b>10,5</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><b>9,5</b></td> <td><b>10,2</b></td> <td><b>10,8</b></td> </tr> </tbody> </table>	Норма		2 класс			3 класс			4 класс			"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	Бег 30 м (сек.)		<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>		<b>3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени )																					Челночный бег 3x10 м (сек.)								<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>								<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>
Норма				2 класс			3 класс			4 класс																																																																										
		"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"																																																																										
Бег 30 м (сек.)		<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>																																																																										
		<b>3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>																																																																										
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени )																																																																																				
Челночный бег 3x10 м (сек.)								<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>																																																																										
								<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>																																																																										

	Прыжок в длину с места (см)		<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>45</b>
			<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>35</b>
	Прыжок в высоту, способо м "Переш агивани я" (см)		<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>0</b>
			<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>0</b>
	Прыжки через скакалк у (кол-во раз/мин. )		<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
			<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
	Отжима ния (кол-во раз)		<b>10</b>	<b>8</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
				<b>6</b>		<b>10</b>			<b>14</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
	Подтяги вания (кол-во раз)										
	Метани е т/м (м)		<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
			<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
0	Подъем тулови		<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>3</b>

	ща из положе ния лежа на спине (кол-во раз/мин )										
		28	26	24	30	28	26	33	30	8	
1	Приседа ния (кол-во раз/мин )	40	38	36	42	40	38	44	42	0	
		38	36	34	40	38	36	42	40	8	

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует

	<p>глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p><b>Оценка «4»</b> ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p><b>Оценку «3»</b> учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.</p> <p>С целью проверки знаний используются различные методы.</p> <p>Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.</p> <p>Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.</p> <p>Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.</p> <p><b>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).</b></p> <p><b>Оценка «5»</b> - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p><b>Оценка «4»</b> - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p><b>Оценка «3»</b> - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.</p>
<p><b>УМК:</b></p>	<p>1. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2009 г.</p> <p>2. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.</p>

<b>НРК:</b>	<b>Изучение бурятских народных игр-10ч</b>
<b>Технология обучения, механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:</b>	<p><b>Образовательные технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-здоровьесберегающие,</li> <li>- проблемная,</li> <li>- личноcтно-ориентированные,</li> <li>- игровые.</li> </ul>

### Содержание учебного курса.

**1. Базовая часть:**

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без полок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

**2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

### Календарно- тематическое планирование.

№ урока	Список разделов и тем урока	Кол-во часов	Дата проведения
---------	-----------------------------	--------------	-----------------



	<b>Легкая атлетика</b>	11ч	
1	Ходьба и бег	1	
2	Ходьба и бег	1	
3	Ходьба и бег	1	
4	Ходьба и бег	1	
5	Ходьба и бег	1	
6	Прыжки	1	
7	Прыжки	1	
8	Прыжки	1	
9	Метание	1	
10	Метание	1	
11	Метание	1	
	Гимнастика – 18 часов	18ч	
12	Акробатика .Строевые упражнения	1	
13	Акробатика. Строевые упражнения	1	
14	Акробатика. Строевые упражнения	1	
15	Акробатика Строевые упражнения	1	
16	Акробатика. Строевые упражнения	1	
17	Акробатика. Строевые упражнения	1	
18	Висы. Строевые упражнения	1	
19	Висы. Строевые упражнения	1	
20	Висы. Строевые упражнения	1	
21	Висы. Строевые упражнения	1	
22	Висы. Строевые упражнения	1	
23	Висы. Строевые упражнения	1	
24	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
25	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
26	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
27	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
28	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
29	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	
	Подвижные игры	18ч	
30	Подвижные игры	1	
31	Подвижные игры	1	
32	Подвижные игры	1	
33	Подвижные игры	1	
34	Подвижные игры	1	
35	Подвижные игры	1	
36	Подвижные игры	1	
37	Подвижные игры	1	
38	Подвижные игры	1	
39	Подвижные игры	1	
40	Подвижные игры	1	
41	Подвижные игры	1	
42	Подвижные игры	1	
43	Подвижные игры	1	
44	Подвижные игры	1	

45	Подвижные игры	1	
46	Подвижные игры	1	
47	Подвижные игры	1	
	Лыжная подготовка	21ч	
48	Вводный. Значение лыжной подготовки. <b>(Подвижные игры)</b>	1	
49	Скользкий шаг. <b>Подвижные игры.</b>	1	
50	Скользкий шаг. <b>Подвижные игры)</b>	1	
51	Попеременный двухшажный ход. <b>Подвижные игры</b>	1	
52	Попеременный двухшажный ход. <b>Подвижные игры</b>	1	
53	Попеременный двухшажный ход. <b>Подвижные игры</b>	1	
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
55	Попеременный двухшажный ход. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
56	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
57	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
58	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
59	Попеременный двухшажный ход. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
62	Подъем и спуск на склоне . <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
63	Подъем и спуск на склоне. <b>НРК. Игры Бурятии</b>	1	
64	Попеременный двухшажный ход. <b>Гимнастика</b>	1	
65	Техника передвижения на лыжах. <b>Гимнастика</b>	1	
66	Техника передвижения на лыжах. <b>Гимнастика</b>	1	
67	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. <b>Гимнастика</b>	1	
68	Подъем и спуск на склоне. <b>Гимнастика</b>	1	
	Баскетбол	24ч	
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
71	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
80	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
81	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1	

83	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
84	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
85	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
86	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
87	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
88	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
89	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
90	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
91	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
92	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
	Легкая атлетика	10ч	
93	Ходьба и бег	1	
94	Ходьба и бег	1	
95	Ходьба и бег	1	
96	Ходьба и бег	1	
97	Прыжки	1	
98	Прыжки	1	
99	Прыжки	1	
100	Метание мяча	1	
101	Метание мяча	1	
102	Метание мяча	1	

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана МАОУ «ООШ №23» на 2018-2019 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец ГОРБОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022