

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 689  
Невского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ начальная школа №689 Невского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
ГБОУ начальной школы №689  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол № 1 от 30.08 2018 г.)



УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 30.08.18 г. № 59-09  
Директор  
ГБОУ начальной школы №689  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Мельникова

**Рабочая программа  
по физической культуре 3 «А» класса  
2018-2019 учебный год**

Разработчик: Буравцев Д.Б.

Санкт-Петербург

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г) и авторской программы Т. В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова.

Данная рабочая программа и календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Цель** обучения предмету – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

### **Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

### **Основное содержание учебного курса**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

*Легкая атлетика. (23 ч)* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики. (23 ч)* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка. (19 ч)* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные игры. (24 ч)* На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе.**

К концу обучения в 3 классе ученик **научится:**

### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
  
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **Формы контроля.**

В целях систематического контроля над уровнем знаний, умений и навыков учащихся предлагаются:

- учёт
- самостоятельное выполнение
- проверка домашнего задания
- опрос;
- демонстрация;
- наблюдение;
- тестирование;
- практическое выполнение.

### **Технологии, методики:**

- ✓ уровневая дифференциация;
- ✓ проблемное обучение;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии.

### **3 класс Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		Бег 60м	11.8	11,2	10.8	12.2	11.4	10.8
		Бег 1000 м (мин.с)	6.0	5.3	5.0	7.0	6.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)		9.0	8.3	8.0	9.3	9.0	8.3

### Система оценки достижений учащихся.

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 глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы.*

**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.

**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.

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.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).*

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка выставляется в баллах, по текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

#### **Описание материально – технического обеспечения**

- Государственного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре, 2011.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. Игровой подход: 3класс. – м.: ВАКО, 2008.
- Учебник: Физическая культура: учебник для 3-4 классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2014г.
- Методическое письмо «О преподавании учебных предметов начальной школы в условиях введения Федерального компонента государственного стандарта общего образования».
- Программа: Физическая культура 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2014г.

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

### 3 класс Календарно-тематическое планирование

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</b>				
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью		
2	2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью		
3	3	Физическая культура народов разных стран		
4	4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями		
5	5	Основные двигательные качества человека		
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Лёгкая атлетика (11 ч)</b>				
6	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ф-4. Беговые упражнения.		
7	2	Беговые упражнения на короткие дистанции.		
8	3	Бег на короткие дистанции (10 м)		
9	4	Бег на короткие дистанции (30 м)		
10	5	Бег на короткие дистанции (60 м)		
11	6	Бег на выносливость до 1 км.		
12	7	Бег с высоким подниманием бедра		
13	8	Высокий старт.		
14	9	Бег с ускорением.		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
15	10	Бег с равномерной скоростью.		
16	11	Челночный бег 3x10м.		
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)</b>				
17	1	Правильное питание		
18	2	Правила личной гигиены		
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>				
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</b>				
19	<i>1</i>	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями Ф-3. Измерение длины и массы тела		
20	1	Акробатические упражнения.		
21	2	Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны). Лазание по гимнастической стенке разными способами.		
22	3	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатическая комбинация.		
23	4	Оценка основных двигательных качеств		
24	4	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины)		
25	5	Лазание по канату.		
26	6	Ползание по-пластунски.		
27	7	Кувырок вперёд.		



№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
28	8	Инструктаж по Т.Б.Ф-1 на уроках физкультуры. Стойка на лопатках.		
29	9	Упражнения с гимнастической палкой.		
30	10	Лазанье и перелезание.		
31	11	Лазание по канату. Т.Б.Ф-3.		
32	12	Упражнения в равновесии.		
33	13	Упражнения в висе, в упоре.		
34	14	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
35	15	Лазание по канату.		
36	16	Полоса препятствий.		
37	17	Упражнения в висе, в упоре.		
38	18	Лазание по гимнастической стенке разными способами.		
39	19	Упражнения в равновесии.		
40	20	Ползание по-пластунски.		
41	21	Лазанье и перелезание.		
42	22	Полоса препятствий. Отжимания.		
43	23	Акробатика. Лазание по канату.		
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>				
44	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.		
45	2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки		
46	3	Упражнения для профилактики нарушений зрения		
47	4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (19 ч)</b>				
48	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами Ф-5. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке.		
49	2	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. Попеременный двухшажный ход.		
50	3	Попеременный двухшажный ход.		
51	4	Подъём способом «лесенка».		
52	5	Подъём способом «елочка».		
53	6	Подъём способом «лесенка» и «елочка».		
54	7	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.		
55	8	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.		
56	9	Спуски в основной стойке.		
57	10	Спуски в основной стойке.		
58	11	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.		
59	12	Скользящий шаг с палками.		
60	13	Т.Б Ф-5 Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом. Спуски в основной стойке.		
61	14	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой стойке.		
62	15	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.		
63	16	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречная эстафета.		
64	17	Прохождение дистанции с равномерной скоростью.		
65	18	Прохождение дистанции 1000 м. (учёт)		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
66	19	Эстафета с этапом 100 м.		
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (24 ч)</b>				
67	1	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Т.Б.Ф-2		
68	2	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».		
69	3	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»		
70	4	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»		
71	5	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.		
72	6	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»		
73	7	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».		
74	8	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».		
75	9	Игра «Перестрелка».		
76	10	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).		
77	11	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».		
78	12	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».		
79	13	Инструктаж по Т.Б.Ф-1, Ф-2 на уроках физкультуры. Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».		
80	14	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»		
81	15	Ловля и передача мяча на месте.		
82	16	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка».		
83	17	Эстафета «Передача мячей в колоннах».		
84	18	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»		
85	19	Подвижная игра «Волна».		
86	20	Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
87	21	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».		
88	22	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».		
89	23	Подвижные игры с прыжками и бегом.		
90	24	Подвижные игры.		
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12 ч)</b>				
91	<i>1</i>	Бег с изменением направления. Т.Б.Ф-4		
92	2	Прыжки в длину с места и с разбега		
93	3	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		
94	4	Метания малого мяча. Учет бега 3x10м.		
95	5	Учёт бега 30 м с высокого старта.		
96	6	Тестирование на гибкость: наклон вперёд.		
97	7	Метание мяча на дальность и в цель.		
98	8	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия.		
99	9	Подтягивание в висе лёжа, согнувшись.		
100	10	Тестирование бега на 1000 м		
101	11	Прыжки со скакалкой.		
102	12	Спортивные игры.		

