

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2**

<p>Рассмотрено: на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО: <u>Риффель</u> /С.Н.Риффель/ Протокол № <u>2</u> от «<u>30</u>» <u>октября</u> 2018г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по УВР <u>Яковлева</u> /Е.Н.Яковлева/ «<u>30</u>» <u>октября</u> 2018г.</p>	<p>Утверждаю: Директор школы <u>Комарова</u> /А.Б.Комарова/ Приказ № <u>13/1-од</u> «<u>30</u>» <u>октября</u> 2018г.</p>
---	---	---

Рабочая программа

Предметная область: физическая культура

Предмет: физическая культура

Направленность: начальное общее образование

Класс: 3»А», 3 «Б»

Составители: Пинигина О.Н., Фадиенко Е.В.

2018-2019 учебный год

Планируемые предметные результаты.

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).

13. При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

коммуникативных и информационных умений;

системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся для получения основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

ценностные ориентации обучающегося;

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

Содержание учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Нормы ГТО

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).

ВФСК «ГТО»(возрастная группа от 9 до 10 лет)

- Бег на 60 м
- Бег на 1 км
- подтягивание из виса на высокой перекладине
- подтягивание из виса на низкой перекладине
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
- прыжок в длину с разбега
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- метание теннисного мяча весом 150 г
- кросс на 2 км по слабопересечённой местности

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Подвижные игры	9
3	Гимнастика	13
4	Лыжная подготовка	15
5	Подвижные игры	9
6	Лёгкая атлетика	12
7	Шахматы	34
Итого		102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока) Раздел (количество часов	Дата	Факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)			
1/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Ходьба и бег.</i>		
2/2	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</i>	.	
3/3	<i>Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.</i>		
4/4	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>		
5/5	<i>Подтягивание - контроль.</i>		
6 /6	<i>Прыжок в длину с разбега - контроль.</i>		.
7/7	<i>Метание мяча на дальность.</i>		
8/8	<i>Бег 6-ый минутный - контроль.</i>		
9/9	<i>Метание мяча на дальность - контроль.</i>	.	
10/10	<i>Челночный бег 3х10м - контроль.</i>		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 часов)			

11/1	<i>Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i>		
12/2	<i>П/И "Перестрелка".</i>		
13/3	Прыжок в длину с места - контроль		.
14/4	П/и "Мяч ловцу".	.	
15/5	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/И "Подвижная цель"		
16/6	<i>Гибкость - контроль. П/И "Овладей мячом".</i>		
17/7	<i>П/и "быстро и точно".</i>	.	
18/8	П/И с ведением мяча.		
19/9	<i>П/и "Мини-баскетбол"</i>		

--	--	--	--

ГИМНАСТИКА (13 часов)

20/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.</i>		
21/2	<i>Акробатика.</i>		
22/3	<i>Акробатика.</i>		
23/4	<i>Акробатика.</i>	.	
24/5	<i>Акробатика - контроль.</i>		

25/6	<i>Упражнения в висах и упорах.</i>		
26/7	<i>Полоса препятствий.</i>		
27/8	<i>Развитие координационных способностей</i>		
28/9	<i>Развитие координационных способностей</i>		
29/10	<i>Упражнения в равновесии</i>		
30/11	<i>Лазание и перелезание</i>		
31/12	<i>Лазание и перелезание</i>		
32/13	<i>Круговая тренировка.</i>	-	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15 часов)

33/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.</i>		
34/2	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах.</i>		
35/3	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах.</i>		.
36/4	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.</i>		.
37/5	<i>Техника спусков.</i>		.
38/6	<i>Прохождение дистанции 1 км - контроль.</i>		
39/7	<i>Виды торможения и поворотов при спуске.</i>		
40/8	<i>Подъем и торможение – контроль.</i>		
41/9	<i>Техника лыжных ходов.</i>		
42/10	<i>Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.</i>		

43/11	<i>Поворот «упором».</i>		.
44/12	<i>Совершенствование поворотов на лыжах.</i>		.
45/13	<i>Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль.</i>		.
46/14	<i>Повороты переступанием – контроль.</i>		.
47/15	<i>Прохождение дистанции 1500 м.</i>		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9 часов			
48/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i>		
49/2	<i>Ловля – передача мяча.</i>		
50/3	<i>Техника ловли – передачи мяча – контроль.</i>		
51/4	<i>Подача мяча.</i>		
52/5	<i>Подача мяча.</i>		
53/6	<i>Подача мяча – контроль.</i>		
54/7	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>		
55/8	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>		
56/9	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)

57/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</i>		
58/2	<i>Прыжки в высоту с разбега.</i>		
59/3	<i>Прыжки в высоту с разбега – контроль.</i>		
60/4	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</i>		
61/5	<i>30 м - контроль.</i>		
62/6	<i>Подтягивание - контроль.</i>		
63/7	<i>Прыжок в длину с разбега - контроль.</i>		.
64/8	<i>Метание мяча на дальность.</i>		.
65/9	<i>6-ый бег - контроль</i>		
66/10	<i>Метание мяча на дальность - контроль.</i>	.	
67/11	<i>Бег 1000 м. - контроль.</i>		
68/12	<i>Полоса препятствий.</i>		

6.

**Календарно – тематическое планирование программы «Шахматы»
в 3 классах на 2018 – 2019 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Дата	Факт
1-2	Вводный урок. Просмотр фильма “Приключения в Шахматной стране.		
3-4	Знакомство с историей появления игры		
5-8	Шахматная доска		
9-10	Шахматные фигуры		
11-12	Начальная расстановка фигур		
13-15	Ладья		
16-17	Слон		
18-19	Ладья против слона		
20-22	Ферзь		
23-25	Ферзь против ладьи и слона		
26-28	.Конь .		
29-30	.Конь против ферзя, ладьи, слона.		
31-32	Пешка		
33- 34	Защита проектов «Шахматы», просмотр фильмов		