

ГКОУ РД "ООШ Ботлихского района"

«Согласовано»  
Зам. Директора по УВР  
Рамзазов М.А.

Протокол № 1  
от «18» 08 2018г.

«Утверждено»  
Директор  
Алиева И.И.  
Приказ № 126-09  
от «19» 08 2018г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Алиаэовой М.А. без катег.  
Ф.И.О., категория

по физической культуре 3 кл.  
предмет, класс.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2018г.

2018 - 2019 учебный год

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**класс 3**

**1.Содержание учебного предмета**

1	<b>Основа рабочей программы</b>	Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373); составлена на основе примерной программы по математике образовательной системы «Школа России»; является составной частью основной образовательной программы начального общего образования
2	<b>УМК</b>	Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014 г.
3	<b>Количество часов в неделю</b>	3 часа
4	<b>Количество часов в 1 четверти</b>	26 часов
5	<b>Количество часов во 2 четверти</b>	24 часа
6	<b>Количество часов в 3 четверти</b>	28 часов
7	<b>Количество часов в 4 четверти</b>	24 часа
8	<b>Количество часов за год</b>	102 часа

№	наименование разделов учебной программы	количество часов	основные содержательные линии	система оценки планируемых результатов
1	Знания о физической культуре	6	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений. Спортивные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практически упражнений

			отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	
2	Лёгкая атлетика	32	<p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><i>Низкий старт.</i></p> <p><i>Стартовое ускорение.</i></p> <p><i>Финиширование.</i></p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практических упражнений
3	Гимнастика с основами акробатики	32	<p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практических упражнений

			согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».	
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	32	<p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> 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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	Текущий контроль с использованием традиционных системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практически упражнений
	ИТОГО	102		

## **1. Планируемые результаты**

### **1.1 Личностные:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

### **1.2 Метапредметные:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

### **1.3 Предметные:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Аджиева Лайла Нурмагомедовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022