


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению
(протокол заседания Методического
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:
 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»
приказ № от 5.09.2017 г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

 Голубева И.Е.



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 3А, Б классов**

Учитель: Антонов В.М.

Год составления: 2017 г.

Рабочая программа уроков физической культуры в 3 классе

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе примерной программы начального общего образования, на основе авторской учебной программы для начальной школы В.И.Ляха и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель программы:

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучить методике движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- 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.

Учащиеся должны знать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

Учащиеся должны уметь

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование уроков физкультуры

Кол-во часов в год- **68ч.**

В неделю- **2ч.**

Класс- **3**

Учитель: **Антонов В.М.**

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
1	Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения в спортивном зале на уроке.	1
Легкая атлетика (5часов)		
2.	Ходьба и бег	1
3.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1
4.	Высокий старт. Челночный бег	1
5.	Прыжки в длину с разбега	1
6.	Равномерный бег до 5 мин. Подвижные игры	1
Строевая подготовка (6 часов)		
7.	Построение в шеренгу, в колонну и круг по одному. Расчет в шеренге по порядку. Повороты на месте переступанием	1
8.	Перестроение в шеренгу по два, по три на месте.	1
9.	Перестроение в колонну по два, по три на ходу	1
10.	Ходьба в колонне с изменением частоты и длины шага.	1
11.	Ходьба в колонне с изменением частоты и длины шага.	1
12.	Ходьба на носках, пятках с подниманием колена.	1
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)		
13.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
14.	Стойка на лопатках	1
15.	«Мост» из положения лежа на спине	1
16.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
17.	Лазанье по канату	1

18.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
19.	Упражнения на гимнастической стенке	1
20.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Подвижные игры (14часов)		
21.	Ведение мяча на месте и в движении	1
22.	Ведение мяча с изменением направления	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
24.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
25.	Броски в кольцо двумя руками сверху	1
26.	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
27.	Верхняя передача мяча над собой	1
28.	Нижняя передача мяча над собой	1
29.	Игровые подвижные игры	1
30.	Подвижные игры	1
31.	Подвижные игры	1
32.	Подвижные игры	1
33.	Подвижные игры	1
34.	Подвижные игры	1
Лыжная подготовка (14часов)		
35.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	
36.	Ступающий шаг без палок	
37.	Ступающий шаг с палками	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок	1
39.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
40.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток	1
41.	Подъем ступающим шагом.	1
42.	Спуски в высокой стойке	1
43.	Подъём «лесенкой»	1
44.	Спуски в низкой стойке	1
45.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
46.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
47.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
48.	Передвижение на лыжах до 2-х км.	1
Подвижные игры (12часов)		
49.	Ведение мяча с изменением направления	1
50.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
51.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
52.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
53.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
54.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
55.	Учебная игра в «Пионербол»	1
56.	Учебная игра в «Пионербол»	1
57.	Учебная игра в «Пионербол»	1
Гимнастика с элементами акробатики (4)		
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
59.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
60.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
61.	Тестирование виса на время	1
Легкая атлетика (5часов)		
62.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
63.	Тестирование челночного бега	1

64.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
65.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
66.	Кроссовая подготовка	1
Подвижные игры (2 часа)		
67.	«Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Точно в цель»,	2
68.	«Собачки». «Лес, болото, озеро», «Хвостики», «День и ночь»	