

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п. Баксаненок

Рассмотрена Руководитель ШМО <i>М.М.</i> /Глимахова М.М. Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>07</u> 20 <u>17</u> г.	Согласована Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 3» <i>З.М.</i> /Ахметова З.М/ « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждено: Директор МОУ «СОШ № 3» <i>В.М.</i> /Гетоков В.М. Приказ № <u>7</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 3«А» класса начального общего образования
(ФГОС)

Составитель: Ахметова Лидия Мухабовна
учитель начальных классов

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, на основе Примерной Программы основного общего образования по физической культуре и Программы по физической культуре к учебнику для 3 класса общеобразовательной школы авторов В.И.Лях (М., Просвещение, 2015 г.). На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

Планируемые результаты

Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

-правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

- демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

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 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

Во 3 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого

уровня технического исполнения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы прогимназии.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая
Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Тематическое планирование

Физическая культура на 102 часа

№ раздела п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	3
2	Лёгкоатлетические упражнения	32
3	Подвижные игры	25
4	Гимнастика с основами акробатики.	18
5	Круговая тренировка	9
	Итого	102

Календарно- тематическое –планирование составлено на основе
 УМК «Физическая культура » В.И.Лях
 Учебник для общеобразовательных учреждений. / В.И.Лях /
 М. «Просвещение», 2015г.

3 класс на 102 часа

№	№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1		Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. 3ч			
	1	Основы знаний о физкультурной деятельности. Подвижные игры	1	06.09	
	2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Подвижные игры	1	07.09	
	3	Способы физкультурной деятельности Составление режима дня. Подвижные игры Зарождение Олимпийских игр	1	09.09	
2		Лёгкоатлетические упражнения 32ч			
	4	Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место» Зарождение упражнений с мячом	1	14.09	
	5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1	15.09	
	6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»	1	16.09	
	7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»	1	21.09	
	8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка»	1	22.09	
	9	Бег из различных ИП и с разным положением рук Игра «Вызов номеров»	1	23.09	
	10	Беговые упражнения. Игра «Третий лишний»	1	28.09	
	11	Бег с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1	29.09	
	12	Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1	30.09	
	13	Беговые упражнения.	1	05.10	
	14	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты	1	06.10	
	15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	1	07.10	
	16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	12.10	
	17	Броски большого мяча на дальность. Игра «Мяч соседу»	1	13.10	

	18	Броски большого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	14.10	
	19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	1	19.10	
	20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	20.10	
	21	Урок – соревнование. Эстафеты	1	21.10	
3	Подвижные игры 25ч				
	22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены»	1	26.10	
	23	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1	27.10	
	24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1	28.10	
	25	Подвижные игры. Игра «Волна».	1	09.11	
	26	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос»	1	10.11	
	27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1	11.11	
	28	Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1	16.11	
	29	Спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	17.11	
	30	Волейбол. Знания о физической культуре. История возникновения Олимпийских игр.	1	18.11	
	31	Волейбол. Игра«Передача мяча».	1	23.11	
	32	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	24.11	
	33	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1	25.11	
	34	Игры с мячом. Игра « Гонка мячей»	1	30.11	
	35	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1	01.12	
	36	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1	02.12	
	37	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	1	07.12	
	38	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»	1	08.12	
	39	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»	1	09.12	
	40	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка»	1	14.12	
	41	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	1	15.12	
	42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты»	1	16.12	
	43	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле»	1	21.12	
	44	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1	22.12	
	45	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены»	1	23.12	

	46	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	28.12	
	47	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	1	29.12	
4	Гимнастика с основами акробатики 19 ч				
	48	Спортивные игры. Баскетбол. Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1	30.12	
	49	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1	11.01	
	51	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	12.01	
	52	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель»	1	13.01	
	53	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом»	1	18.01	
	54	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол»	1	19.01	
	55	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок»	1	20.01	
	56	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне»	1	25.01	
	57	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	1	26.01	
	58	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	1	27.01	
	59	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру»	1	01.02	
	60	Лёгкая атлетика. Прыжки с проведением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору»	1	02.02	
	61	Лёгкая атлетика. Прыжки левым и правым боком. Игра «Третий лишний»	1	03.02	
	62	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Воробьи и вороны»	1	08.02	
	63	Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами»	1	09.02	
	64	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики»	1	01.02	
	65	Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам»	1	15.02	
	66	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	1	16.02	
	67	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	17.02	
	68	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1	22.02	
	69	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	1	24.02	
	70	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1	01.03	
	71	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1	02.03	
	72	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1	03.03	
	73	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1	09.03	
	74	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1	10.03	

	75	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	15.03	
	76	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1	16.03	
	77	Волейбол. Игра «Неудобный бросок»	1	17.03	
	78	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	22.03	
	79	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	05.04	
	80	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	06.04	
	82	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	07.04	
	83	Гимнастика. Лазанье.	1	12.04	
	84	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1	13.04	
	85	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	14.03	
	86	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	19.04	
	87	Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1	20.04	
	88	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	21.04	
	89	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	26.04	
	90	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	27.04	
	91	Футбол. Ведение мяча. Игра «Вышибала»	1	28.04	
	92	Футбол. Ведение мяча между стоек. Игра «Липкий мяч»	1	03.05	
	93	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	1	04.05	
	94	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	1	05.05	
5	Круговая тренировка 8 ч				
	95	Подвижные игры. Эстафеты.	1	10.05	
	96	Легкая атлетика Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости.	1	11.05	
	97	Легкая атлетика Преодоление полосы препятствия.	1	12.02	
	98	Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега.	1	17.05	
	99	Подвижные игры на материале гимнастики	1	18.05	
	100	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	19.05	
	101	Подвижные игры. Эстафеты.	1	24.05	
	102	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	25.05	

