

Муниципальное образовательное учреждение средняя школа № 3 р.п. Кузоватово

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол №1
от «30» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Чуракова Н.Ю.
«30» августа 2017г.



Директор МОУ ОУН № 3
Кузоватова Е.В.
«30» августа 2017

Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, учебный год 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено и разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: «Просвещение», 2014г.)
Программы общеобразовательных учреждений: начальная школа: 3 класс Учебно-методический комплекс «Планета знаний» физическая культура: примерная основная образовательная программа -М.: АСТ: Астрель, 2014г.
Физическая культура 3-4класс: учебник /Т.С. Лиценкая, Л.А.Новикова.- Москва: АСТ: АСТРЕЛЬ, 2013г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры первой категории - Т.Н.Борисова

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств и в подготовке к сдаче норм ГТО ;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств и подготовке к сдаче комплекса ГТО;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки и нормами ГТО;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр и сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (в течение года)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

Лыжная подготовка (24 часа)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный

ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах»

Подвижные игры и подвижные игры (на основе баскетбола) игры (21 час)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал -садись».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»3 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов
Лёгкая атлетика-19ч		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
4	Передвижение по диагонали.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1
9-11	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	3

12	Равномерный медленный бег	1
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
14-15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
17-18	Преодоление препятствий.	2
19	Челночный бег 3X10. Подготовка к ГТО.	1
20-25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	5
	Гимнастика с основами акробатики	24
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
27-28	Кувырки вперёд.	2
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
30	Стойка на лопатках из упора присев	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1
36	Вис на согнутых руках	1
37	Переползание по-пластунски	1
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
39-41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	3
42-47	Комбинация из элементов акробатики..	6
48-49	Полоса препятствий.	2

Лыжная подготовка-24ч		
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1
51	Повторение поворотов переступанием на месте	1
52	Поворот переступанием в движении	1
53- 54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
55	Спуск в основной стойке	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Торможение «упором»	1
61- 62	Равномерное передвижение по дистанции	2
63	Торможение «плугом»	1
64- 65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2
66	Эстафеты на лыжах	1
67- 68	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
69	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
70	Спуски и подъёмы изученными способами	1
71- 72	Равномерное передвижение на лыжах.	2
	Подвижные игры (на основе баскетбола)	15

73	ТБ во время подвижных игр. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1
74	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
75-76	Ловля мяча на месте.	2
77-78	Броски мяча снизу.	2
79	Отбивы баскетбольного мяча.	1
80-81	Ведение баскетбольного мяча в движение.	2
82	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
83-84	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	2
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1
86	Броски двумя руками от груди.	1
87	Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол).(по выбору учащихся)	1
Лёгкая атлетика-15ч		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
89	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1
90-91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	2
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
93	Прыжки с высоты.	1
94-95	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	2
96-	Метание малого мяча на дальность	2

97		
98-99	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2
100	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
101	Выполнение контрольных упражнений	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. (по выбору учащихся)	1
	Итого	102