

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98
E-mail: shkolakar@mail.ru

140451, Московская область, Коломенский район,
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

базовый уровень

3 класс

Составитель: учитель физической культуры
Бычков Михаил Михайлович

Без категории

2017/2018 учебный год
Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2014 год.
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2015 г. – 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 31.08.2015 г. № 211 (изменения и дополнения, утвержденные приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271).
- Учебный план МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 263.

Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 30.08.2016 г. № 275.

УМК, которому соответствует рабочая программа

Физическая культура 1-4 классы под редакцией В.И. Ляха.

Общая характеристика

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Учебный план

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 105 ч. в год.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета.

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформировано:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающийся получит возможность формирования :

- проявлений дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказаний бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождений с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступков), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранность инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- видеть красоты движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоты телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роли и значения в жизнедеятельности человека, связывать с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю час- игры пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подавать строевые команды;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

К концу учебного года **обучающиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать истории появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значения в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагивание, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «пуглом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах, «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиком», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волку во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол,).

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре 4 ч
 Гимнастика 29 ч
 Легкая атлетика 31 ч
 Подвижные игры и спортивные игры 29 ч
 Лыжная подготовка 12 ч
 Годовая промежуточная аттестация 1 ч

Планирование учебного материала по четверти.

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	4	3	0	0	1
Гимнастика	29	4	21	0	4
Легкая атлетика	31	10	0	12	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные и спортивные игры	29	10	0	6	13
Всего	105	27	21	30	27

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 3 классе
(3 часа в неделю , 105 часа в год)**

№ уро ка	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (1-ая четверть)			
1	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Целевой инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-024-14.	05.09	
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	06.09	
3	Челночный бег.	08.09	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	12.09	
5	Способы метания мяча на дальность.	13.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	15.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега.	19.09	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	20.09	
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	22.09	
10	Тестирование метания малого мяча на точность.	26.09	
11	Тестирование прыжка в длину с места.	27.09	
Подвижные и спортивные игры			
12	Техника паса в футболе.	29.09	
13	Спортивная игра «Футбол».	03.10	
14	Контрольный урок по футболу.	04.10	
Гимнастика с элементами акробатики			
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	06.10	
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	10.10	
17	Тестирования подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	11.10	
18	Тестирование виса на время.	13.10	
Подвижные и спортивные игры			
19	Подвижная игра «Перестрелка».	17.10	
20	Футбольные упражнения.	18.10	
21	Футбольные упражнения в парах	20.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	24.10	
23	Подвижная игра «Осада города».	25.10	
24	Броски и ловля мяча.	27.10	
Гимнастика с элементами акробатики (2-ая четверть)			
25	Закаливание.	10.11	
26	Ведение мяча.	10.11	
27	Подвижные игры.	14.11	
28	Целевой инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-023-14.Кувырок вперед.	15.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	17.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	21.11	
31	Кувырок назад.	22.11	

32	Кувьрки.	24.11	
33	Круговая тренировка.	28.11	
34	Стойка на голове.	29.11	
35	Стойка на руках.	01.12	
36	Круговая тренировка.	05.12	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	06.12	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	08.12	
39	Прыжки в скакалку.	12.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	13.12	
41	Лазанье по канату в три приема.	15.12	
42	Круговая тренировка.	19.12	
43	Упражнения на развитие гибкости.	20.12	
44	Упражнения на развитие гибкости.	22.12	
45	Круговая тренировка.	26.12	
46	Варианты вращения обруча.	27.12	
47	Вращение обруча.	29.12	
Лыжная подготовка (3-я четверть)			
48	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14.Круговая тренировка.	12.01	
49	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 028-14.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	16.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	17.01	
51	Повороты на лыжах переступанием с прыжком.	19.01	
52	Попеременный душойажный ход на лыжах.	23.01	
53	Одновременный душойажный ход на лыжах.	24.01	
54	Подъем «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	26.01	
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	30.01	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	31.01	
57	Подвижная игра на лыжах «накаты».	02.02	
58	Спуск со склона на лыжах в низкой стойке	06.02	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	07.02	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	09.02	
Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-024-14.Челночный бег.	13.02	
62	Прыжок в длину с разбега на результат.	14.02	
63	Прыжок в длину с места.	16.02	
64	Беговые упражнения.	20.02	
65	Метание малого мяча на точность.	21.02	
66	Метание теннисного мяча на дальность.	21.02	
67	Полоса препятствий.	27.02	
68	Усложненная полоса препятствий.	28.02	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега.	02.03	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	06.03	
71	Прыжок в высоту спиной вперед.	07.03	
72	Прыжки на мячах хопках.	07.03	

Подвижные и спортивные игры			
73	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-022-14. Спортивные игры.	13.03	
74	Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Точно в цель».	14.03	
75	Подвижные игры «Вышибалы», «Перестрелка».	16.03	
76	Подвижные игры «Ловля обезьян», «Горячая линия».	20.03	
77	Эстафеты с мячом.	21.03	
78	Подвижные игры.	23.03	
Подвижные и спортивные игры (4-ая четверть)			
79	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-026-14.Броски мяча через волейбольную сетку.	03.04	
80	Подвижная игра «Пионербол».	04.04	
81	Волейбол, как вид спорта.	06.04	
82	Подготовка к волейболу.	10.04	
83	Контрольный урок по волейболу.	11.04	
Гимнастика с элементами акробатики			
84	Целевой инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-023-14.Тестирование виса на время.	13.04	
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	17.04	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	18.04	
87	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	20.04	
Легкая атлетика			
88	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-024-14.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	24.04	
89	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	25.04	
90	Тестирование прыжка в длину с места.	25.04	
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	27.04	
92	Годовая промежуточная аттестация.	04.05	
93	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	08.05	
94	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров.	08.05	
95	Тестирование метания мяча на дальность.	11.05	
96	Бег на 1000 метров.	15.05	
Подвижные и спортивные игры			
97	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ-026-14. Знакомство с баскетболом.	16.05	
98	Спортивная игра «Баскетбол»	18.05	
99	Спортивная игра «Футбол».	22.05	
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	23.05	
101	Спортивные игры.	25.05	
102	Подвижные и спортивные игры.	29.05	
Спортивная игра «Русская лапта»			

103	Обучение правилам игры «Русская лапта».	29.05	
104	Обучение технике ловли передачи мяча в игре «Русская лапта».	30.05	
105	Обучение тактике игры «Русская лапта».	30.05	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Рабочая программа по физической культуре 1 -4 классы В.И. Лях.
2. Учебник Физическая культура под редакцией М.Я Виленского. 3 класс.
3. Методические рекомендации 1-4 классы. М.Я.Виленский , В.Т. Чичикин.
4. В.И.Лях.Физическая культура. Тестовый контроль.
5. Инвентарь для уроков физической культуры.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО

учителей творчески-развивающего цикла

от 28.08.2017 г. № 1


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

МОУ Карасёвской средней

общеобразовательной школы

 /Решетова С.В./

« 28 » августа 20 17 года