

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Л. А. Зюзина

« 30 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.М. Евсюкова

« 31 » августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 3 класса**

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Смоляков Александр Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО _____ Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. Издательство «Просвещение» 2014г., учебного плана МБОУ АООШ №3 с. Алтайского на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч. (1-4 классы). Из них 270 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч – на раздел «Физическое совершенствование». Вторая часть (135 часов) определяется образовательным учреждением.

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 105 часов. В базисном учебном плане начального общего образования – 102 часа (34 недели), в годовом календарном учебном графике 35 недель. В рабочую программу добавлено 3 часа на резерв.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного

учебного предмета;

- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
 - физкультурно –оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность.

Распределение программного материала (3 класс)

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	6
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность • легкая атлетика • способы физкультурной деятельности • гимнастика с основами акробатики • подвижные и спортивные игры • занятия о физической культуре • лыжные гонки 	16+15
	4
	16
	7+19
	2
	17
	3
Резерв	3
Итого	105

Тематическое планирование (3 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		4	
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Игра «Салки»	1	
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	1	
3	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	
4	Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		8	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	<i>Легкая атлетика</i>	16	
5	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Игра «Лапта»	1	
6	Челночный бег. Игра «Лапта»	1	
7	Бег (30 м). Игра «Футбол»	1	
8	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игра «Зайцы в огороде»	1	
9	Равномерный бег до 8 мин. Игра «Смена мест»	1	
10	Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта»	1	
11	Бег 1 км без учета времени. Игра «Вышибалы»	1	
12	Бег с ускорением. Круговая эстафета.	1	
13	Оздоровительные формы занятий. Эстафеты.	1	
14	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1	
15	Прыжок в длину с разбега.	1	
16	Прыжок на заданную длину по ориентирам.	1	
17	Прыжок с высоты (до 60 см). Игра «Вышибалы»	1	
18	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1	
19	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	1	
20	Метание набивного мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		4	
21	Составление режима дня. Личная гигиена. Игра «Вышибалы»	1	
22	Физкультминутки (физкультпаузы), их назначение для профилактики утомления.	1	
23	Упражнения для укрепления осанки. Эстафеты с мячами.	1	
24	Закаливание. Эстафеты с мячами.	1	
2 четверть			
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16	
25	Инструктаж по ТБ. Перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1	
26	Перестроение из одной шеренги в три уступами . Игра «Смена мест»	1	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра «Кот и мыши»	1	
28	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Вышибалы»	1	
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Салки»	1	
30	Упоры, седы, упражнения в группировке. Игра «Кто сильнее»	1	
31	Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1	
32	«Мост» из положения лежа на спине	1	
33	Кувырок назад и вперед. Игра «Перестрелка»	1	
34	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Царь горы»	1	
35	Вис завесом. Подтягивание. Игра «Слушай сигнал».	1	
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Игра «Кто выше»	1	
37	Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Вышибалы»	1	
38	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Горячая линия»	1	
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Горячая линия»	1	
40	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук Игра «Веревочка под ногами»	1	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	7	
41	Инструктаж по ТБ. Игры «Мышеловка», «Удочка». Эстафеты.	1	
42	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	
43	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	
44	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	
45	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	
46	Игры «Кто дальше бросит», «Салки ». Эстафеты.	1	
47	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
3 четверть			
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		2	

48	Современные олимпийские игры. Игра «Охотники и утки»»	1	
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	
	Лыжные гонки	17	
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	
51	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
54	Попеременный двухшажный ход.	1	
55	Попеременный двухшажный ход.	1	
56	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой»	1	
57	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой»	1	
58	Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.	1	
59	Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.	1	
60	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой»	1	
61	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой»	1	
62	Торможение плугом и упором	1	
63	Торможение плугом и упором	1	
64	Повороты переступанием в движении.	1	
65	Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой и «елочкой»	1	
66	Прохождение дистанции до 2,5 км. км.	1	
	Подвижные и спортивные игры	3	
67	Инструктаж по ТБ. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1	
68	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1	
69	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		2	
Физкультурно – оздоровительная деятельность			
70	Развитие физических качеств	1	
71	Профилактика утомления	1	
	Подвижные и спортивные игры	16	
72	Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1	
73	Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1	
74	Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1	
75	Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	1	
76	Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	
77	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
4 четверть			
78	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных	1	

	способностей		
79	Подвижная игра «Осада города»	1	
80	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	
81	Подвижная игра «Подвижная цель»	1	
82	Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей	1	
83	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
84	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
85	Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей	1	
86	Подвижная игра «вышибалы»	1	
87	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
	Легкая атлетика	15	
88	Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «зайцы в огороде»	1	
89	Бег 30 м. Игра «Смена мест»	1	
90	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1	
91	Равномерный бег до 12 мин. Игра «Совушка»	1	
92	Равномерный бег до 12 мин. Игра «Совушка»	1	
93	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
94	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
96	Прыжок с места. Эстафеты.	1	
97	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
99	Метание малого мяча в горизонтальную ель.	1	
100	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
101	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	
102	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	

