

Рабочая программа

учебного предмета

физическая культура 3класс

(102 часа)

срок реализации 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Шиповалов А.А.

учитель физкультуры

пос. Тумановский

2017 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа 3 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цели и задачи реализации программы**.

***Цель обучения*** *—* 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 обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;

* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе отводится 99 ч (3 ч/нед), во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед),в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед),в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед).. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* 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 иличной 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 ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Методы, формы, средства работы с детьми, испытывающими трудности в освоении НОП**

**Методы и формы работы:**

1. Индивидуально ориентированное введение учебного материала
2. Дозирование объема информации и времени её предъявления
3. Фронтальный и индивидуальный контроль усвоения учебного материала в условиях урока и во внеурочной деятельности
4. Оптимальный подбор учебного материала для поддержания необходимой мотивации для его усвоения учеником
5. Обеспечение психологического комфорта для обучаемых :доброжелательного отношения к ученику, поощрение н-р, высокая оценка, похвала, поддержание прогресса в учении в сочетании с необходимыми критическими замечаниями

6)Решение проблемных ситуаций

7)Использование исследовательского подхода при изучении учебного материала

8)Связь учебной информации с жизненным опытом учащихся

9) Организация сотрудничества, использование командных форм работы

10)Индивидуальная и групповая работа над проектами

11) Работа по алгоритму

12) Различные формы урока: урок –игра, урок- семинар, урок- путешествие, урок – детектив

13) Индивидуально дифференцированные задания

**Средства обучения:**

1. Карточки для индивидуальной работы
2. Задания с выбором ответа
3. Деформированные задания
4. Карточки – тренажеры
5. Творческие задания
6. Карточки – информаторы
7. Карточки- конспекты
8. Перфокарты
9. Разбивка заданий на дозы, этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее
10. Напоминание приема и способа выполнение задания
11. Более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала
12. Привлечение их в качестве помощников при проблемном обучении к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы , высказанной сильным учеником
13. Разрешение пользоваться наглядными пособиями, помогающими излагать суть явления
14. Тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление
15. Стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | |
| Классы | | | |
| 1  класс | 2  класс | 3  класс | 4  класс |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 23 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика | 26 | 27 | 27 | 31 |
| Лыжная подготовка | 20 | 21 | 22 | 21 |
| Подвижные игры | 30 | 31 | 35 | 32 |
| Общее количество часов | **99** | **102** | **102** | **102** |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Примечание |
| 1 | **Лёгкая атлетика.** (16 ч) Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | 16 |  |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 |  |
| 3 | Ходьба и бег. | 1 |  |
| 4 | Прыжки. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |  |
| 5 | Прыжки. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |
| 6 | Прыжки. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |
| 7 | Метание малого мяча. | 1 |  |
| 8 | Метание малого мяча. | 1 |  |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 |  |
| 10 | Метание малого мяча. | 1 |  |
| 11 | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
| 12 | Равномерный бег 5мин ОРУ. | 1 |  |
| 13 | Чередование ходьбы и бега. | 1 |  |
| 14 | Преодоление малых препятствий. | 1 |  |
| 15 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 16 | Чередование ходьбы и бега (70м бег, 80м ходьба). | 1 |  |
| 17 | **Гимнастика.** (18 ч) Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. | 18 |  |
| 18 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 19 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 20 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 21 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 22 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 23 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 24 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 25 | Висы и упоры. Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 |  |
| 26 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 27 | Лазание и перелезание. ОРУ в движении. | 1 |  |
| 28 | Лазание и перелезание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | 1 |  |
| 29 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |  |
| 30 | ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 |  |
| 31 | ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Третий лишний». | 1 |  |
| 32 | Опорные прыжки. На горку из гимнастических матов, на коня. | 1 |  |
| 33 | Опорные прыжки; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 |  |
| 34 | Опорные прыжки; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 |  |
| 35 | **Подвижные игры с элементами баскетбола. (14 ч)** Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо. | 14 |  |
| 36 | Ловля и передача мяча на месте в парах. Броски в цель. | 1 |  |
| 37 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |  |
| 38 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 |  |
| 39 | Основная стойка и передвижение Баскетболист а приставным шагом. | 1 |  |
| 40 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | 1 |  |
| 41 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | 1 |  |
| 42 | Урок-игра.п/и «Бросай- поймай». | 1 |  |
| 43 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 |  |
| 44 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 |  |
| 45 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |
| 46 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |
| 47 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |
| 48 | Урок-игра. П/и «Бросай-поймай». | 1 |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** (22ч)Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Переноска и надевания лыж. | 22 |  |
| 50 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом 30м. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 52 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | 1 |  |
| 53 | Ступающий шаг с широким размахиванием рук; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый». | 1 |  |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |  |
| 58 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |
| 59 | Повороты переступанием. п/и «по местам». | 1 |  |
| 60 | Спуски в высокой стойке. Игра «Салки». | 1 |  |
| 61 | Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 62 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 63 | Попеременныйдвухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка». | 1 |  |
| 64 | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг». | 1 |  |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Салки с домом». | 1 |  |
| 67 | Попеременный двухшажныйход с палками под уклон. П/и «Накаты» | 1 |  |
| 68 | Попеременный двухшажныйход с палками под уклон. П/и «Накаты» | 1 |  |
| 69 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  |
| 70 | Повороты переступанием | 1 |  |
| 71 | **Подвижные игры с элементами волейбола. (21 ч)** Инструктаж по ТБ. Стойка игрока П/и «Играй-играй мяч не теряй» | 21 |  |
| 72 | Стойка игрока. Передвижения в стойке.П/и «Играй-играй мяч не теряй» | 1 |  |
| 73 | Стойка игрока. Передвижения в стойке | 1 |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. П/и «Передал, садись» | 1 |  |
| 75 | Игры «Попади в обруч», «Мяч соседу» | 1 |  |
| 76 | Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Школа мяча» | 1 |  |
| 77 | Игры «пятнашки освобождением», «Играй-играй мяч не теряй» | 1 |  |
| 78 | Игры «пятнашки освобождением», «Играй-играй мяч не теряй» | 1 |  |
| 79 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. П/и «Передал, садись» | 1 |  |
| 80 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. П/и «Мяч водящему» | 1 |  |
| 81 | Передача мяча двумя руками сверху ад собой вперед. П/и «У кого меньше мячей» | 1 |  |
| 82 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. «Передал садись» | 1 |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |  |
| 84 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. «Передал садись» | 1 |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй» | 1 |  |
| 86 | Игры «Попади в обруч», «Мяч соседу» | 1 |  |
| 87 | Игры «пятнашки освобождением», «Играй-играй мяч не теряй» | 1 |  |
| 88 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу) | 1 |  |
| 89 | Передача мяча двумя руками сверху в парах.«Мяч соседу» | 1 |  |
| 90 | ОРУ с мячом. Эстафеты. | 1 |  |
| 91 | Встречные и линейные эстафеты. Игра «Школа мяча» | 1 |  |
| 92 | **Легкая атлетика.(11 ч)** ТБ при беге, метания и прыжках. Прыжки через скакалку. | 11 |  |
| 93 | Бег на 30м с высокого старта. Поднимание и опускание туловища за 30 сек | 1 |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Игра «К своим флажкам» | 1 |  |
| 95 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Игры «Рыбаки и рыбки», «Невод» | 1 |  |
| 96 | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10м. П/и «Лисы и куры» | 1 |  |
| 98 | Бег 30м. прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробышки» | 1 |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). П/и «Круг-кружочек» | 1 |  |
| 100 | Бег на 500м в умеренном темпе. П/и «Так и так» | 1 |  |
| 101 | Бег 1500м без учета времени. П/И «К своим флажкам» | 1 |  |
| 102 | Бег на 500м в умеренном темпе. П/и «Так и так», «Охотник и утки», «Воробьи и ворона» | 1 |  |

102 ч