

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № ____
от «__» ____ 2016г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
____ Гапоненко Е.Ю.
«__» ____ 2016г.

Утверждено
Директор школы
____ Богомаз С.И.
«__» ____ 2016г.

Рабочая программа

по физической культуре для 3 класса

Учитель ***Прокопенко Татьяна Николаевна***

Количество часов в 1 полугодии:	47
Всего:	103
В неделю:	3

Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- на основе авторской программы В.И.Ляха.
- комплексной программы по физическому воспитанию для 1 – 11 классов. / сост. В. И. Лях, А.А. Зданович-Москва. Просвещение. 2012г.

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданович «Физическое воспитание (1-4 кл.) - Москва. Просвещение. 2012г.

Планируемые результаты обучения

1. Личностные результаты:

- 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;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении

- г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
 6. Равномерный бег до 6 мин.
 7. Кросс до 1 км.
 8. Бег с преодолением препятствий.
 9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов		
			Учеб ных	Контроль ных	Резерв ных
1	01.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ .	1		
2	02.09	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1		
3	07.09	Метание малого мяча на дальность .	1		
4	08.09	Совершенствование метания мяча .	1		
5	09.09	Строевые упражнения .	1		
6	14.09	Бег30- 60 м. Метание мяча .	1		
7	15.09	Техника финиширования .	1		
8	16.09	Прыжок в длину с разбега .	1		
9	21.09	Совершенствование прыжка в длину .	1		
10	22.09	Бег с изменением длины и частоты шага .	1		
11	23.09	Совершенствование техники финиширования .	1		
12	28.09	Развитие скоростно- силовых качеств .	1		
13	29.09	Прыжок в высоту с разбега .	1		
14	30.09	Совершенствование прыжка в высоту .	1		
15	05.10	Бег в равномерном темпе .	1		
16	06.10	Подвижные игры .Инструктаж по ТБ .	1		
17	07.10	Игры с метанием , передачей мячей .	1		
18	12.10	Строевые упражнения .	1		
19	13.10	Игры с прыжками .	1		
20	14.10	Развитие координационных способностей .	1		
21	19.10	Общеразвивающие игры .	1		
22	20.10	Развитие быстроты и ловкости в играх .	1		
23	21.10	Игры на развитие внимания .	1		
24	26.10	Гимнастика . Инструктаж по ТБ .	1		
25	27.10	Кувырки в группировке .	1		
26	28.10	Упражнения на развитие равновесия .	1		
27	09.11	Совершенствование кувырков в группировке .	1		
28	10.11	Мост из положения лежа прогнувшись .	1		
29	11.11	Совершенствование стойки на лопатках..	1		
30	16.11	Совершенствование строевых упражнений	1		
31	17.11	Стойка на лопатках согнув ноги .	1		
32	18.11	Совершенствование стойки на лопатках .	1		
33	23.11	Игры с элементами акробатики .	1		
34	24.11	Стойка на голове с поддержкой .	1		
35	25.11	Совершенствование стойки на голове .	1		
36	30.11	Строевые упражнения .	1		

37	01.12	Техника выполнения кувырков в парах .	1		
38	02.12	Совершенствование кувырков в парах .	1		
39	07.12	Упражнения на развитие гибкости .	1		
40	08.12	Игры с элементами акробатики .	1		
41	09.12	Техника опорного прыжка .	1		
42	14.12	Совершенствование техники опорного прыжка.	1		
43	15.12	Строевые упражнения .	1		
44	16.12	Игры с элементами акробатики .	1		
45	21.12	Техника бега .	1		
46	22.12	Мини- футбол по упрощенным правилам .	1		
47	23.12	Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение.	1		
48	11.01	Подвижные игры . Инструктаж по ТБ .	1		
49	12.01	Ведение мяча в движении .	1		
50	13.01	Совершенствование ведения мяча .	1		
51	18.01	Ловля и передача мяча в движении .	1		
52	19.01	Совершенствование передачи мяча .	1		
53	20.01	Броски мяча в щит , кольцо .	1		
54	25.01	Развитие координации движений в играх .	1		
55	26.01	Игры с предметами .	1		
56	27.01	Развитие силы рук .	1		
57	01.02	Строевые упражнения .	1		
58	02.02	Развитие упражнений на равновесие .	1		
59	03.02	Совершенствование двигательных умений и навыков .	1		
60	08.02	Понятие заданных положений .	1		
61	09.02	Игры на развитие внимания .	1		
62	10.02	Преодоление полосы из пяти предметов .	1		
63	15.02	Строевые упражнения .	1		
64	16.02	Игры с предметами .	1		
65	17.02	Совершенствование техники прыжков .	1		
66	22.02	Техника метания в играх .	1		
67	01.03	Совершенствование движений и навыков .	1		
68	02.03	Развитие быстроты в играх .	1		
69	03.03	Развитие двигательных качеств .	1		
70	09.03	Строевые упражнения в движении .	1		
71	10.03	Развитие координации и внимания в играх .	1		
72	15.03	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1		
73	16.03	Бег с изменением скорости и частоты шага .	1		
74	17.03	Бег 30-60 м. с максимальной скоростью .	1		

75	22.03	Техника финиширования .	1		
76	23.03	Метание малого мяча на дальность .	1		
77	24.03	Совершенствование метания мяча .	1		
78	05.04	Прыжок в длину с разбега .	1		
79	06.04	Совершенствование прыжка в длину .	1		
80	07.04	Прыжок в высоту с разбега .	1		
81	12.04	Совершенствование прыжка в высоту .	1		
82	13.04	Бег с ускорение 30/ 60 м .	1		
83	14.04	Совершенствование техники финиширования .	1		
84	19.04	Развитие скоростно- силовых качеств .	1		
85	20.04	Строевые упражнения в движении .	1		
86	21.04	Равномерный бег по дистанции . .	1		
87	26.04	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1		
88	27.04	Ходьба с изменением длины и частоты шага .	1		
89	28.04	Метание малого мяча на дальность .	1		
90	03.05	Совершенствование метания мяча .	1		
91	04.05	Строевые упражнения .	1		
92	05.05	Бег30- 60 м. Метание мяча .	1		
93	10.05	Техника финиширования .	1		
94	11.05	Прыжок в длину с разбега .	1		
95	12.05	Совершенствование прыжка в длину .	1		
96	17.05	Административная контрольная работа по итогам года.		1	
97	18.05	Совершенствование техники финиширования .	1		
98	19.05	Развитие скоростно- силовых качеств .	1		
99	24.05	Прыжок в высоту с разбега .	1		
100	25.05	Совершенствование прыжка в высоту .	1		
101		Резервный урок			1
102		Резервный урок			1
ИТОГО:			99	1	2
			102		

* На освоение рабочей программы отводится **102 часа в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для творческих заданий, выполнения проектных работ. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.