Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

« **Утверждаю»**

Директор МБОУ Кринично – Лугской СОШ

Приказ от 31.08 № 118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**3 класс**

**начального общего образования**

**Количество часов 99**

**Учитель Чуйко Татьяна Григорьевна**

**Программа разработана на основе** авторской программыТ. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой «Физическая культура». Москва. АСТ-Астрель. 2012год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У учащихсябудут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180*°;*
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре** (6 часов)

***История*** Олимпийских игр и спортивных соревнований. ***Понятие*** о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений.***Правила*** предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.***Сведе­ния*** о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. ***Влияние*** занятий физической культурой на воспитание характера человека. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (102 часа)

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

.

**Легкая атлетика и подвижные игры**(64 часа)

***Ходьба:*** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

***Бег****:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (32 часа)

***Акробатические упражнения****:* перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол.часов** |
|  |  | **I четверть** | **28** |
|  |  | ***Лёгкая атлетика и подвижные игры*** | ***26*** |
| 1 | 01.09 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. *Теория. Работа с учебником.* | 1 |
| 2 | 05.09 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Теория. Работа с учебником.* | 1 |
| 3 | 06.09 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 4 | 08.09 | Передвижение по диаго­нали. | 1 |
| 5 | 12.09 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |
| 6 | 13.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |
| 7 | 15.09 | Челночный бег 3x10 м.  *Выполнение норматива.* | 1 |
| 8 | 19.09 | Бег с изменением часто­ты и длины шагов. | 1 |
| 9 | 20.09 | Ходьба с перешагивани­ем через несколько ска­меек. | 1 |
| 10 | 22.09 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 11 | 26.09 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 12 | 27.09 | Равномерный медлен­ный бег.  *Промежуточный контроль ходьба с изменением частоты шагов.* | 1 |
| 13 | 29.09 | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правиль­ной осанки. | 1 |
| 14 | 03.10 | Метание теннисного мя­ча в вертикальную цель. | 1 |
| 15 | 04.10 | Прыжок в высоту с пря­мого разбега. | 1 |
| 16 | 06.10 | Прыжок в высоту с пря­мого разбега. | 1 |
| 17 | 10.10 | Метание теннисного мя­ча в горизонтальную цель. | 1 |
| 18 | 11.10 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  *Промежуточный контроль прыжки на двух ногах через скакалку.* | 1 |
| 19 | 13.10 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1 |
| 20 | 17.10 | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на даль­ность. | 1 |
| 21 | 18.10 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.  *Текущий зачёт метание теннисного мя­ча в горизонтальную цель.* | 1 |
| 22 | 20.10 | Преодоление препят­ствий. | 1 |
| 23 | 24.10 | Подвижные игры. | 1 |
| 24 | 25.10 | Подвижные игры.  *Быстрый, ловкий, умелый…* | 1 |
| 25 | 27.10 | Подвижные игры. | 1 |
| 26 | 31.10 | Подвижные игры.  *Спортивные соревнования.* | 1 |
|  |  | Гимнастика с основами акробатики | **22** |
| 27 | 01.11 | Правила поведения на уроках гимнастики.  *Теория. Работа с учебником.* | 1 |
| 28 | 03.11 | Кувырок вперёд.  *Обучение.* | 1 |
|  |  | **II четверть** | **20** |
| 29 | 14.11 | Кувырки вперёд.  *Повторение* | 1 |
| 30 | 15.11 | Кувырки вперёд.  *Текущий зачёт.* | 1 |
| 31 | 17.11 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. | 1 |
| 32 | 21.11 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 33 | 22.11 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 34 | 24.11 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 |
| 35 | 28.11 | «Мост» из положения лёжа на спине.  *Промежуточный контроль.* | 1 |
| 36 | 2911 | Вис, согнув ноги. | 1 |
| 37 | 01.12 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 38 | 05.12 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 39 | 06.12 | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за голо­вой. | 1 |
| 40 | 08.12 | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за голо­вой. | 1 |
| 41 | 12.12 | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за голо­вой.  *Промежуточный контроль.* | 1 |
| 42 | 13.12 | Перелезание через пре­пятствие (высота 90 см). | 1 |
| 43 | 15.12 | Перелезание через пре­пятствие (высота 90 см). | 1 |
| 44 | 19.12 | Перелезание через пре­пятствие (высота 90 см).  *Промежуточный контроль.* | 1 |
| 45 | 20.12 | Подвижные игры  *Спортивные соревнования.* | 1 |
| 46 | 22.12 | Подвижные игры | 1 |
| 47 | 26.12 | Подвижные игры  *Принятие нормативов физической выносливости по акробатике и гимнастике.* | 1 |
| 48 | 27.12 | Подвижные игры | 1 |
|  |  | **III четверть** | **30** |
|  |  | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 49 | 10.01 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 50 | 12.01 | Переползание по-плас­тунски. | 1 |
| 51 | 16.01 | Переползание по-плас­тунски.  *Выполнение норматива.* | 1 |
| 52 | 17.01 | Подтягивание из виса лёжа на низкой пере­кладине. | 1 |
| 53 | 19.01 | Подтягивание из виса лёжа на низкой пере­кладине.  *Выполнение норматива.* | 1 |
| 54 | 23.01 | Комбинация из элемен­тов акробатики. | 1 |
| 55 | 24.01 | Комбинация из элемен­тов акробатики.  *Выполнение норматива.* | 1 |
| 56 | 26.01 | Полоса препятствий. | 1 |
| 57 | 30.01 | Полоса препятствий.  *Промежуточный контроль.* | 1 |
| 58 | 31.01 | Подвижные игры. | 1 |
| 59 | 02.02 | Подвижные игры.  *Спортивные соревнования.* | 1 |
| 60 | 06.02 | Подвижные игры.  *Зачёт по гимнастике с основами акробатики.* | 1 |
|  |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры** | **18** |
| 61 | 07.02 | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | 1 |
| 62 | 09.02 | Измерение длины и мас­сы тела, показателей физических качеств. | 1 |
| 63 | 13.02 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 64 | 14.02 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 65 | 16.02 | Ведение баскетбольного мяча « змейкой ». | 1 |
| 66 | 20.02 | Ведение баскетбольного мяча « змейкой ». | 1 |
| 67 | 21.02 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 68 | 27.02 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 69 | 28.02 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 70 | 01.03 | Ведение футбольного мяча.  *Игра в футбол.* | 1 |
| 71 | 06.03 | Ведение футбольного мяча.  *Игра в футбол.* | 1 |
| 72 | 07.03 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 73 | 13.03 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 74 | 14.03 | Подвижные игры. | 1 |
| 75 | 16.03 | Подвижные игры.  *Спортивные соревнования.* | 1 |
| 76 | 20.03 | Подвижные игры. | 1 |
| 77 | 21.03 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 78 | 23.03 | Метание малого мяча на дальность  *Зачёт.* | 1 |
|  |  | **IV четверть** | **21** |
|  |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры** | **21** |
| 79 | 03.04 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 80 | 04.04 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  *Принятие норматива.* | 1 |
| 81 | 06.04 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 |
| 82 | 10.04 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  *Принятие норматива.* | 1 |
| 83 | 11.04 | Соревновательные уп­ражнения и их отличие от физических упражне­ний. | 1 |
| 84 | 13.04 | Соревновательные уп­ражнения и их отличие от физических упражне­ний. | 1 |
| 85 | 17.04 | Смыкание приставны­ми шагами в шеренге. | 1 |
| 86 | 18.04 | Смыкание приставны­ми шагами в шеренге.  *Принятие норматива.* | 1 |
| 87 | 20.04 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». | 1 |
| 88 | 24.04 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги».  *Зачёт.* | 1 |
| 89 | 25.04 | Прыжки с высоты. | 1 |
| 90 | 27.04 | Прыжки с высоты.  *Зачёт.* | 1 |
| 91 | 04.05 | Совершенствование прыжка в длину | 1 |
| 92 | 08.05 | Совершенствование прыжка в длину | 1 |
| 93 | 11.05 | Зачетные уроки по легкой атлетике | 1 |
| 94 | 15.05 | Зачетные уроки по легкой атлетике | 1 |
| 95 | 16.05 | Зачетные уроки по легкой атлетике | 1 |
| 96 | 18.05 | Зачетные уроки по легкой атлетике | 1 |
| 97 | 22.05 | Подвижные игры. | 1 |
| 98 | 23.05 | Подвижные игры.  *Спортивные соревнования.* | 1 |
| 99 | 25.05 | Подвижные игры. | 1 |

«Рассмотрено» «Согласовано»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

Учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От 30.08.2017 год № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г.Чуйко