

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 208 от 31.08.2018 г..



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура
для 3 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Калининское
2018г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в 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 учебного предмета

Учебный предмет физическая культура относится к предметной области «Физическая культура» и в 3 классе реализуется в объёме 102 часа (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов).

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013

год.

№п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Знания по физической культуре	4	<p>Знания по физической культуре История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение физкультурно – оздоровительных занятий в режиме дня.</p> <p>Самостоятельные наблюдения Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
2	Легкая атлетика	16	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание</p>

3	Спортивная игра Баскетбол)	18	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	Преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях.
5	Плавание	12	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.
6	Баскетбол	24	Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо двумя руками снизу, ведение мяча в шаге, в беге, на месте и в движении, и с изменением направления.
7	Лёгкая атлетика	14	<p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>

			<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.</p>
		102	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Часы	Тип урока, оснащение	Общеобразовательная школа
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта.	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта.
2	История развития физической культуры	1	Урок обучающий	Ознакомление с историей развития физической культуры
3	Физические упражнения	1	Урок обучающий	Понятие о физических упражнениях
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Урок обучающий	Составление таблицы физиологических данных: рост, вес, объём окружности головы, груди.
5	Ходьба с различными заданиями	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ.на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба с различными заданиями.
6	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Выполнение подводящих упражнений.
7	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.
8м	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.
9	Бег на скорость (60м)	1	УК	Бег на скорость (60м)
10м	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	УК	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.
11 12	Прыжок в длину с разбега.	2	Вводный урок.	Прыжок в длину с разбега.
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
15 16	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	2	Вводный урок	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Урок обучения	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

18	Бросок набивного мяча.	1	Урок обучения	Бросок набивного мяча.
19м	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок обучения	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».
20м	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Урок закрепления	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».
21 22	Техника безопасности во время занятий играми. История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Вводный урок.	Техника безопасности во время занятий играми История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.
23м	Ведение мяча с изменением направления	1	Урок обучающий	Ведение мяча с изменением направления
24 25	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
27 28	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу
29 30	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок совершенствования	Броски в кольцо двумя руками снизу.
31м	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
32м	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1	Урок совершенствования	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».
33м	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.
34	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок обучающий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок совершенствования	
36 37	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Итоговый урок	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
39	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Вводный урок.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики.

	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
40 41	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Урок обучающий	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.
42 43	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Вводный урок.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.
44 45	Мост. Кувырок назад и перекат.	2	Вводный урок.	Мост. Кувырок назад и перекат.
46м	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Урок обучающий	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».
47м	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Урок совершенствования	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».
48	Висы	1	Вводный урок.	Висы
49	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Урок обучающий	Вис на согнутых руках, согнув ноги.
50	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висте.	1	Урок совершенствования	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висте.
51м	Поднимание ног в висте. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Поднимание ног в висте. Эстафеты.
52	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висте.	1	КУ	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висте.
53 54	Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»	2	КУ	Инструктаж по Т.Б.на уроках плавания, поведения учащихся в воде» История развития плавания в России. Освоение с водой. Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»
55 56	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	2	Вводный урок.	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»
57 58	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	2	Урок обучающий	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.
59 60	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	2	Урок обучающий	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»
61 62	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне. П/И «Утки – нырки»	2	КУ	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.

63 64	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	2	Урок совершенствования	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»
65 66	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б.на уроках спортивной игры баскетбол. Ведение мяча на месте с высоким отскоком мяча.
67 68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
69м	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
70	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.
71 72	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2	Урок совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
73	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча в кругу.
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок обучающий	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.
75м	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.
76м	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	КУ	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Урок обучающий	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
78м	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
79м	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок-зачет	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Тематический тест
80м	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок обучающий	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
81 82	Ловля и передача мяча в квадрате.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча в квадрате.
83 84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
85	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	КУ	Ловля и передача мяча в квадрате.

86 87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
88м	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	Итоговый урок	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.
89 90	Бег и ходьба Бег на скорость. Встречная эстафета.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег и ходьба (4ч.) Бег на скорость.
91	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок обучающий	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.
92м	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.
93	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	1	КУ	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>
94	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок обучающий	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
95	Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Тройной прыжок с места.
96	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Урок обучающий	Прыжок в высоту с прямого разбега.
97	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Урок совершенствования	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Урок совершенствования	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
99 100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Урок совершенствования	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность
101м	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Урок обучающий	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Итоговый урок	Бросок мяча в горизонтальную цель.