

**Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»**

Рассмотрено на заседании
МО учителей _____
Протокол № 1
От «28» 08 2018г.
Руководитель МО *Проф. Гривинский А.В.*

Разрешена к применению
Приказом директора МБОУ
СОШ «Школа будущего»
Приказ № 10/2018
От «29» 08 2018г.
Директор _____ (Голубицкий А.В.)



**Рабочая программа
«Физическая культура»
Базовый уровень 3 а,б,в,г,д классы
(адаптированная на основе учебной программы)
«Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11 классов»,
Авторы: В.И.Лях, С.М.Бажуков**

Учебник под редакцией В.И.Лях

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы : В.И. Лях, А.А.Зданевич,2012г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-4. кл». автор В.И.Лях .М. : Просвещение, 2012.

2.Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры в 3 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры (70 ч., 2 ч. в неделю)

Знания о физической культуре(в процессе урока).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Русские народные подвижные игры

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Легкая атлетика (22 ч.)

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика (18 ч.)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 ч.)

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр «Перестрелка», « Мяч капитану», « Воробьи и вороны», «Выбивала» и др. Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них. Баскетбол (11 ч.): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол (11ч.): подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3.Формы организации учебных занятий.

Основной формой организации учебных занятий является: урок, урок-игра, контрольный урок, тестирование.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 3А,Б,В,Г, Д класс. 2017-2018 учебный год. Федеральный государственный стандарт. УМК В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по л/а, Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 10-15 м	1
2	Высокий старт. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 10-15 м	1
3	Челночный бег 3х10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением.	1
4	Бег 30 м. Встречные эстафеты. ОФП.	1
5	Бег 60 м. Бег с ускорением 20-30 м, эстафетный бег.	1
6	Бросок набивного мяча. Работа в парах.ОФП.	1
7	Метание мяча в цель с 4-5 м.	1
8	Метание мяча в цель с 6 м, метание мяча на дальность.	1
9	Прыжок с высоты. Повторить технику приземления.	1
10	Прыжок в длину с места. ОФП.	1
11	Прыжок в длину с разбега. ОФП.	1
	Кроссовая подготовка	11
12	Инструктаж по кроссовой подготовке. Бег по пересечённой местности.	1
13	Игровой урок. П/и «Чай- чай выручай». Развитие физических качеств.	1
14	Игровой урок. П/и «Два Мороза». Развитие физических качеств.	1
15	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	1
16	Игровой урок. П/и «Тише едешь –дальше будешь». Развитие физических качеств.	1
17	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
18	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
19	Урок-игра «Гуси-лебеди». Развитие физических качеств.	1
20	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 подхода по 20 сек.	1
21	Урок-игра «Море волнуется раз...». Развитие физических качеств.	1
22	Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1
	Гимнастика	16
23	Инструктаж по гимнастике. Т.Б. на уроке. ОФП.	1
24	Строевые упражнения. Перестроения.	1

25	Урок-игра «Гуси». Развитие физических качеств.	1
26	Обучение акробатическим элементам, группировка, упоры и висы. Растяжка.	1
27	Закрепление акробатических элементов, группировки упоров и висов. Растяжка.	1
28	Совершенствование акробатических элементов. ОФП.	1
29	Акробатические связки. ОФП.	1
30	Урок-игра «Удочка». Развитие физических качеств.	1
31	Подтягивания на перекладине (м - на высокой, д – на низкой), отжимания.	1
32	Строевые упражнения, перестроения. Висы на согнутых руках.	1
33	Перестроения. Статический вис на турнике. Упоры на брусках.	1
34	Лазания по шведской стенке с использованием различных п.	1
35	Развитие координации движений. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке различными способами).	1
36	Разучить прыжки и наскоки с использованием гимнастического оборудования. Растяжка.	1
37	Повторить наскоки и прыжки. Развитие гибкости.	1
38	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
39	Баскетбол	11
40	Инструктаж по баскетболу. Т.Б. Стойка баскетболиста, ведение.	1
41	Урок-игра «Перетяжка». ОФП.	1
42	Ведение. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. Развитие ловкости.	1
44	Развитие координации движений. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
45	Ловля и передача мяча в стену и в парах. Встречная эстафета.	1
46	Урок-игра «3-ий лишний». Развитие ловкости.	1
47	Броски в щит. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
48	Броски в кольцо. ОФП.	1
49	Повторить основные элементы баскетбола – стойка, ведение, ловля и передача мяча. Встречная эстафета.	1
50	Закрепление основных элементов в баскетболе. Эстафеты.	1

	Волейбол	9
51	Инструктаж по волейболу. Т.Б. Развитие ловкости.	1
52	Урок-игра «Наседка и коршун». Развитие координационных способностей.	1
53	Верхняя передача мяча(над головой, в стену). ОФП.	1
54	Верхняя передача мяча в парах. Развитие ловкости.	1
55	Верхняя передача мяча в круге. ОФП.	1
56	Нижний приём мяча. Повторить верхнюю передачу.	1
58	Нижний приём мяча в парах. Встречная эстафета.	1
59	Верхний и нижний приём мяч в парах. ОФП.	1
60	Разучить нижнюю прямую подачу мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками в прыжке.	1
	Кроссовая подготовка	5
61	Инструктаж по кроссовой подготовке. Т.Б. Равномерный бег.	1
62	Многоскоки. Чередование бега и ходьбы.	1
63	Полоса препятствий. Равномерный бег 3 мин., чередование бега и ходьбы. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
64	Прыжки через скакалку за одну минуту. Выполнить 3 подхода по 20 сек. Дыхательные упражнения.	1
65	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
	Лёгкая атлетика	5
66	Челночный бег 3х10 м. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей. Футбол.	1
67	Бег 60 м. Встречные эстафеты. Бег на скорость. Футбол.	1
68	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег на скорость 60 м. ОФП. Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
69	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
70	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
Итого		70