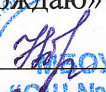


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 7»
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

«Утверждаю»

Директор школы  Новикова Н.В.

Приказ № 186 от «31» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 класса

Уровень освоения: базовый

Срок реализации: 2017 – 2018 учебный год

Автор-разработчик: Дмитриенко Юрий Анатольевич, учитель физической культуры

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7»
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Урюпинск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы: В.И. Лях, «А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания», М: Просвещение 2014.

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

1. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение 2015. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.
2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций: [«Поурочные планы по физической культуре для 1-4 классов ФГОС»](#) Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. : Просвещение, 2015.

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 32 часа.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- содержание учебного предмета
- календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы

Планируемые предметные результаты освоения

учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научатся:

различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Выпускник получают возможность научиться:

планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

Выпускник научатся:

перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Выпускник получают возможность научиться:

понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

Выпускник научатся:

обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Выпускник получают возможность:

научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

Выпускник научатся:

узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Выпускник получают возможность научиться:

перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр. В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование»

Выпускник научатся:

излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр. узнавать талисманов Олимпийских игр.

Выпускник научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, висы);

Выпускник получают возможность научиться:

лазать по канату (3метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета
Основы знаний (8ч) Инструкция по технике безопасности поведения на уроках физической культуры. Из истории физической культуры Физическая культура Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самостоятельные игры и развлечения Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно - оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики (16ч) Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Повторить технику поворотов на месте, в движении переступанием. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Изучение комбинации: кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Закрепить технику стойки на лопатках. Закрепить технику выполнение элемента мост из положения, лёжа на спине Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Закрепить технику виса стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей посредством подвижных игр. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Закрепить технику выполнения упражнения: «вскок в упор присев на козла и соскок». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика (15ч) Ходьба и бег Ходьба через несколько препятствий на полу и на возвышенности. Встречная эстафета с элементами спорт игр. Бег на результат (30 м, 60 м). Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег с максимальной скоростью на результат (60 м). Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр. Прыжки с ноги на ногу. Развитие прыгучести посредством подвижных игр. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в вертикальную цель.
Лыжная подготовка (12) Закрепить технику поворотов переступанием. Обучит техники поворотов упором. Закрепить технику подъема елочкой. Закрепить технику подъема полуюлочкой. Закрепить технику подъема лесенкой. Обучит технику торможения падением. Закрепить технику одновременного бесшажного хода. Закрепить технику попеременного двухшажного хода. Обучить стойкам лыжника при спуске с гор. П/И смелые, сильные, ловкие. Проведение соревнований по лыжным гонкам. П/И с использованием лыж.
Подвижные и спортивные игры (41) Развитие физических качеств посредством п/и: «Пустое место». Развитие быстроты, ловкости посредством п/и: «Белые медведи». Развитие прыгучести посредством п/и: «Прыжки по полосам». Развитие физических качеств посредством п/и: «Волк во рву». Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами акробатики. Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами прыжков. Развитие физических качеств посредством п/и: «Посадка картошки». Развитие физических качеств посредством полосы препятствий. Развитие быстроты, выносливости посредством п/и. Переправа. Развитие физических качеств посредством п/и: «Удочка». Развивать выносливость и внимание посредством п/и Часы. Развивать внимание и быстроту посредством п/и Три, тринадцать, тридцать. Развивать координацию движения посредством п/и Чай чай выручай. Развитие физических качеств посредством п/и: «Хвост дракона». Развитие выносливости и координации движения посредством п/и : «Салки давай руку». Развивать реакцию и координацию движения посредством п/и: «Болтающийся вагон». Обучить техники ударов мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Развитие физических качеств посредством эстафет с мячамиЗакрепить технику ловли и передачи меча двумя руками в движении. Закрепить технику ведения правой и левой рукой на месте. Закрепить технику ведения правой и левой рукой в движении. Развитие физических качеств: координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «У кого меньше мячей». Развитие физических качеств: быстроту реакции, ловкость посредством п/и: «Мяч в воздух». Закрепить технику ловли и передачи меча на месте в треугольниках, квадратах. Развитие физических качеств: ловкость посредством п/и: «Перестрелка».

Развитие физических качеств посредством п/и передал садись.
 Закрепить технику броска двумя руками от груди..
 Закрепить технику броска двумя руками от головы.
 Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами баскетбола..
 Двухсторонняя игра в мини баскетбол.
 Развитие физических качеств посредством п/и: «мяч капитану».
 Закрепить технику ведения мяча с изменением направления.
 Развитие физических качеств посредством п/и борьба за мяч.
 Развитие физических качеств посредством поймай мяч.
 Закрепить технику передачи мяча параллельно полу.
 Развитие физических качеств посредством п/и за мячом.
 Развитие физических качеств посредством п/и передал садись.
 Закрепить технику передачи мяча с отскоком от пола.
 Развитие физических качеств посредством эстафет.
 Развитие физических качеств посредством п/и с элементами баскетбола.
 Двухсторонняя игра в мини баскетбол.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10ч)

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции посредством п/и: «Мяч капитану».
 Проведение спортивного праздника: «веселые старты».
 Подготовка к спортивному празднику: «Рыцарский турнир».
 Проведение соревнования: «Сильнейший спортсмен класса».
 Проведение подготовки к спортивному празднику: «Вместе с мамой, вместе с папой»
 П/И на выявление самых гибких в классе.
 Обучить правильности проведения эстафет.
 Обучить правильности проведения п/и.
 Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Физическая культура Инструкция по технике безопасности поведения на уроках физической культуры.	1	Комплекс №1
		2	Из истории физической культуры	1	Комплекс №1
		3	Физическая культура	1	Комплекс №1
		4	Самостоятельные занятия	1	Комплекс №1
		5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Комплекс №1
		6	Самостоятельные игры и развлечения	1	Комплекс №1
		7-8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплекс №1
			Гимнастика с основами акробатики	16	
		9	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Повторить технику поворотов на месте, в движении переступанием.	5	Комплекс №1
		10	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		Комплекс №1
		11	Изучение комбинации: кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд.		Комплекс №2

		12	Закрепить технику стойки на лопатках.		Комплекс №2
		13	Закрепить технику выполнение элемента мост из положения, лёжа на спине		Комплекс №2
			Висы. Строевые упражнения	5	
		14	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.		Комплекс №2
		15	Закрепить технику виса стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.		Комплекс №2
		16	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.		Комплекс №2
		17	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.		Комплекс №2
		18	Развитие силовых способностей посредством подвижных игр.		Комплекс №2
			Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6	
		19	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».		Комплекс №2
		20	Закрепить технику выполнения упражнения: «вскок в упор присев на козла и соскок».		Комплекс №2
		21	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).		Комплекс №3
		22	Перелезание через гимнастического коня.		Комплекс №3

		23	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.		Комплекс №3
		24	Развитие координационных способностей.		Комплекс №3
			Лёгкая атлетика	15	
		25	Ходьба и бег Ходьба через несколько препятствий на полу и на возвышенности.	5	Комплекс №3
		26	Встречная эстафета с элементами спорт игр.		Комплекс №3
		27	Бег на результат (30 м, 60 м).		Комплекс №3
		28	Бег с максимальной скоростью (60 м).		Комплекс №3
		29	Бег с максимальной скоростью на результат (60 м.		Комплекс №3
		30	Прыжки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	5	Комплекс №3
		31	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.		Комплекс №4
		32	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр.		Комплекс №4
		33	Прыжки с ноги на ногу.		Комплекс №4

		34	Развитие прыгучести посредством подвижных игр.		Комплекс №4
		35	Метание мяча Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры	5	Комплекс №4
		36	Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.		Комплекс №4
		37	Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.		Комплекс №4
		38	Метание мяча в горизонтальную цель.		Комплекс №4
		39	Метание мяча в вертикальную цель.		Комплекс №4
		40	Подвижные и спортивные игры	17	Комплекс №4
		41	Развитие физических качеств посредством п/и: «Пустое место».		Комплекс №4
		42	Развитие быстроты, ловкости посредством п/и: «Белые медведи».		Комплекс №5
		43	Развитие прыгучести посредством п/и: «Прыжки по полосам».		Комплекс №5
		44	Развитие физических качеств посредством п/и: «Волк во рву».		Комплекс №5
		45	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами акробатики.		Комплекс №5
		46	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами прыжков.		Комплекс №5

		47	Развитие физических качеств посредством п/и: «Посадка картошки».		Комплекс №5
		48	Развитие физических качеств посредством полосы препятствий.		Комплекс №5
		49	Развитие быстроты, выносливости посредством п/и. Переправа.		Комплекс №5
		50	Развитие физических качеств посредством п/и: «Удочка».		Комплекс №5
		51	Развивать выносливость и внимание посредством п/и Часы.		Комплекс №6
		52	Развивать внимание и быстроту посредством п/и. Три, тринадцать, тридцать.		Комплекс №6
		53	Развивать координацию движения посредством п/и Чай чай выручай.		Комплекс №6
		54	Развитие физических качеств посредством п/и: «Хвост дракона».		Комплекс №6
		55	Развитие выносливости и координации движения посредством п/и: «Салки давай руку».		Комплекс №6
		56	Развивать реакцию и координацию движения посредством п/и: «Болтающийся вагон».		Комплекс №6
		57	Лыжная подготовка Закрепить технику поворотов переступанием.	12	Комплекс №6
		58	Обучит техники поворотов упором.		Комплекс №6
		59	Закрепить технику подъема елочкой.		Комплекс №6

		60	Закрепить технику подъема полувелочкой.		Комплекс №6
		61	Закрепить технику подъема лесенкой.		Комплекс №7
		62	Обучит технику торможения падением.		Комплекс №7
		63	Закрепить технику одновременного бесшажного хода.		Комплекс №7
		64	Закрепить технику попеременного двухшажного хода.		Комплекс №7
		65	Обучить стойкам лыжника при спуске с гор.		Комплекс №7
		66	П/И смелые, сильные, ловкие.		Комплекс №7
		67	Проведение соревнований по лыжным гонкам..		Комплекс №7
		68	П/И с использованием лыж.		Комплекс №7
		69	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Комплекс №7
		70	Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками в движении.		Комплекс №7
		71	Закрепить технику ведения правой и левой рукой на месте.		Комплекс №8
		72	Закрепить технику ведения правой и левой рукой в движении.		Комплекс №8
		73	Развитие физических качеств:		Комплекс №8

			координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «У кого меньше мячей».		
		74	Развитие физических качеств: быстроту реакции, ловкость посредством п/и: «Мяч в воздух».		Комплекс №8
		75	Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах.		Комплекс №8
		76	Развитие физических качеств: ловкость посредством п/и: «Перестрелка».		Комплекс №8
		77	Развитие физических качеств посредством п/и передал садись.		Комплекс №8
		78	Закрепить технику броска двумя руками от груди..		Комплекс №8
		79	Закрепить технику броска двумя руками от головы.		Комплекс №8
		80	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами баскетбола..		Комплекс №8
		81	Двухсторонняя игра в мини баскетбол.		Комплекс №9
		82	Развитие физических качеств посредством п/и: «мяч капитану».		Комплекс №9
		83	Закрепить технику ведения мяча с изменением направления.		Комплекс №9
		84	Развитие физических качеств посредством п/и борьба за мяч.		Комплекс №9
		85	Развитие физических качеств посредством поймай мяч.		Комплекс №9

		86	Закрепить технику передачи меча параллельно полу.		Комплекс №9
		87	Развитие физических качеств посредством п/и за мячом.		Комплекс №9
		88	Развитие физических качеств посредством п/и передал садись.		Комплекс №9
		89	Закрепить технику передачи меча с отскоком от пола.		Комплекс №9
		90	Развитие физических качеств посредством эстафет.		Комплекс №9
		91	Развитие физических качеств посредством п/и с элементами баскетбола.		Комплекс №10
		92	Двухсторонняя игра в мини баскетбол.		Комплекс №10
		93	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Комплекс №10
		94	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции посредством п/и: «Мяч капитану».		Комплекс №10
		95	Проведение спортивного праздника: «веселые старты».		Комплекс №10
		96	Подготовка к спортивному празднику: «Рыцарский турнир».		Комплекс №10
		97	Проведение соревнования: «Сильнейший спортсмен класса».		Комплекс №10
		98	Проведение подготовки к спортивному празднику: «Вместе с мамой, вместе с папой»		Комплекс №10

		99	П/И на выявление самых гибких в классе.		Комплекс №10
		100	Обучить правильности проведения эстафет.		Комплекс №10
		101	Обучить правильности проведения п/и.		Комплекс №10
		102	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.		Комплекс №10

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры

Протокол № __ от _____. Руководитель _____ / _____ /

«Согласовано». «__» _____ 2017г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / _____ /

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема урока	Причина изменений в программе	Способ корректировки
