

**Рабочая программа по физической культуре**

**для обучающихся 3 класса на 2017 - 2018 учебный год**

Рабочую программу составила учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**У обучающихся будут сформированы:**

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

**Обучающиеся получат возможность для формирования**:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

**Обучащиеся научатся:**

руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;

выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр;

измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

понимать влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

**Обучающиеся научатся:**

руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);

участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­  
 ми её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки.

определять наиболее эффективные способы достижения результата;самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

**Обучающиеся научатся:**

осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;

различать виды физических упражнений, виды спорта;

сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;

устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные.**

**Обучающиеся научатся:**

рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;

выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Cодержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре (5 часов).

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Лёгкая атлетика ( 24 часа)

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы:построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в ко­лонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Поворо­ты:переступанием на месте, в движении. Спуск:в основ­ной, низкой стойке. Подъём:«лесенкой», «ёлочкой». Тор­можение«плугом».

Подвижные игры (33 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и сова» и другие.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|  | Лёгкая атлетика и подвижные игры. | 24 |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. | 1 |
| 2 | Передвижение по диаго­нали | 1 |
| 3 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |
| 4 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. |  |
| 5 | Челночный бег 3x10 м | 1 |
| 6 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | 1 |
| 7 | Ходьба с перешагивани­ем через несколько ска­меек. | 1 |
| 8 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | 1 |
| 9 | Равномерный медленный бег | 1 |
| 10 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 |
| 11 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 13 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 14 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1 |
| 15 | Броски набивного мя­ча  (1 кг) от груди на даль  ность. | 1 |
| 16 | Прыжки через ска­калку с продвижени­ем вперёд. | 1 |
| 17 | Преодоление препят­ствий. | 1 |
| 18 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 19 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 20 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 22 | Подвижные игры. | 1 |
| 23 | Подвижные игры. |  |
| 24 | Подвижные игры. |  |
|  | Основы знаний | 2 |
| 25 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |
| 26 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 22 |
| 27 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |
| 28 | Кувырок вперёд. | 1 |
| 29 | Кувырки вперёд. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 31 | «Мост» из положения стоя. | 1 |
| 32 | Вис, согнув ноги | 1 |
| 33 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 34 | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за голо­вой. | 1 |
| 35 | Перелезание через пре­пятствие (высота 90 см). | 1 |
| 36 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 37 | Переползание по-  пластунски. | 1 |
| 38 | Переползание по-  пластунски. | 1 |
| 39 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 40 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 41 | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 42 | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 43 | Полоса препятствий. | 1 |
| 44 | Полоса препятствий. | 1 |
| 45 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1 |
| 46 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1 |
| 47 | Подвижные игры. | 1 |
| 48 | Подвижные игры. | 1 |
| 49 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств . | 1 |
|  | Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе | 20 |
| 50 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 51 | Повторение поворотов переступанием на месте. | 1 |
| 52 | Поворот переступанием в движении. | 1 |
| 53 | Передвижение попеременым двухшажным ходом. | 1 |
| 54 | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 55 | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 56 | Подъём «лесенкой». | 1 |
| 57 | Подъём «Ёлочкой». | 1 |
| 58 | Торможение падением. | 1 |
| 60 | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| 61 | Торможение «Плугом». | 1 |
| 62 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 63 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 64 | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | 1 |
| 65 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 66 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 67 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1 |
| 68 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 69 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1 |
| 70 | Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. | 1 |
|  | Подвижные игры и лёгкая атлетика | 35 |
| 71 | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | 1 |
| 72 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 73 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах | 1 |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 75 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 76 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 77 | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Подвижные игры. | 1 |
| 80 | Смыкание приставны­ми шагами в шеренге. | 1 |
| 81 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». | 1 |
| 82 | Прыжки с высоты. | 1 |
| 83 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 84 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 86 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 |
| 87 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 88 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 89 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |
| 90 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |
| 91 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 92 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 93 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 94 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 95 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 96 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 97 | Бег на 30 м. | 1 |
| 98 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 99 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 1 |
| 100 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
|  | Основы знаний | 1 |
| 101 | Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств | 1 |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 103 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 104 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |