Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канаш

Рассмотрена Согласована Утверждена

на заседании МО учителей зам.директора школы Приказ № 58

26 . 06. 2017г. 28 .06 .2017г. 28 .06. 2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2017-2018 учебный год

3 класс

Уровень: базовый

Всего часов на изучение программы: 3класс - 68 часов

Количество часов в неделю 2

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС общего начального образования, приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10 2009года

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандартаобщего начального образования» и авторской программы В.И.Ляха, А.А Зданевича «Физическая культура»(Просвещение 2011г.)

Составитель: учитель физической культуры К.О. Фёдоров

2017 год

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса**

Программа разработана на основе:

***Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) приказ Минобразования и науки РФ №373 от 06.10.2009г.(с изменениями от 31.12.2015г. №1576.)***

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты***

*Обучающийся научится:*

* испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* уважительно относиться к культуре других народов;
* освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;
* проявлять этические чувства, доброжелательную  и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
* сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,  не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их судейство (под руководством учителя);
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

***Метапредметные результаты***

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* пользоваться начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определять общую  цель и путей её достижения;
* распределять функции и роли  в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.

**Предметные результаты**

*Знания о физической культуре*

***Обучающийся научится:***

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической куль туры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка» : характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Обучающийся получит возможность научиться:***

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной* *деятельностью;*

–*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

***Обучающийся научится:***

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных* *занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при* *травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

–выполнять передвижения на лыжах

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- демонстрировать следующий уровень физической подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 12.0 | 11.6 | 10.5 | 12.9 | 12.3 | 11.0 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.50 | 6.10 | 6.30 | 6.00 | 6.30 | 6.50 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 6.45 | 7.45 | 8.15 | 7.30 | 8.20 | 8.40 |
| Прыжок в длину сместа | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 5 | 3 | 2 | - | - | - |

***Обучающийся получит возможность научиться:***

–*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

–*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

–*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

–*плавать, в том числе спортивными способами;*

**Содержание учебного предмета**

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья**,** повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Основная работа на уроке физической культуры с обучающимися с нарушением состояния здоровья (ДНСЗ) ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча . Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с элементами акробатики.***

- *Движение и передвижения строем*

организующие команды и приёмы, строевые действия и перестроения в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

*- Акробатика*

акробатические упражнения (стойки, перекаты, кувырок вперёд, мост с помощью партнёра)

*- Упражнения на гимнастических снарядах*

упражнения на гимнастической стенке, упражнения на бревне (гимнастической скамейке)

, упражнения прикладного характера (передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания, спрыгивания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке) .

*- ОФП*

общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

***Легкая атлетика***

- Беговая подготовка (бег из различных и.п., бег с изменением направления и скорости, бег по пересечённой местности, гладкий равномерный бег, бег на выносливость, челночный бег, бег на короткие дистанции (30м);

- Прыжковая подготовка (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», на скакалке);

- Метание (метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность) .

***Кроссовая подготовка***

Бег равномерный, переменный, с препятствиями (на выносливость; с изменением скорости и направления, по пересечённой местности) .

***Лыжная подготовка***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке **.**

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом» .

***Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию .

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски ;

Упражнения на координацию ,выносливость и быстроту .

Баскетбол - специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол-подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола .

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

*Основная работа на уроке физической культуры с обучающимися с нарушением состояния здоровья* ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

*Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья*: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности .Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

***Тематическое планирование предмета «Физическая культура»***

***в 3 классе***

***Тематическое планирование предмета***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | *5* |
| 3 | Подвижные игры | 9 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения | 19 |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 7 | Элементы спортивных игр | 9 |
|  | **ИТОГО:** | **68ч** |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 3 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол – во**  **часов** | **Примечание** |
|  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |
| 2 | Высокий старт.  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 3 | КДП- Бег 30м с высокого старта. | 1 |  |
| 4 | Развитие координационных способностей. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | 1 |  |
| 5 | Метание мяча с места в цель.  Развитие скоростных способностей | 1 |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости Тестирование бега на 1000 метров. | 1 |  |
| 7 | КДП -Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |
| 8 | Челночный бег – на результат. Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 9. | Метание мяча на дальность. |  |  |
| 10. | Прыжок в длину с разбега Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |  |
| 11. | Инструктаж по ТБ  И0Т №021. Стойка игрока, перемещение приставными шагами. | 1 |  |
| 12. | Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.. | 1 |  |
| 13. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 14 | Ловля и передача мяча | 1 |  |
| 15. | Ведение мяча | 1 |  |
| 16. | Бросок мяча | 1 |  |
| 17. | Развитие ловкости | 1 |  |
| 18. | Игровые задания | 1 |  |
| 19. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 20 - 21 | Строевые упражнения.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 2 |  |
| 22 | Строевые упражнения.  КДП-наклон туловища | 1 |  |
| 23 | Акробатика. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; | 1 |  |
| 24 | Стойка на лопатках | 1 |  |
| 25 | Акробатическое упражнение –«Мост» из положения лежа на спине  Упражнения на гибкость | 1 |  |
| 26 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | 1 |  |
| 27 | Акробатические комбинация. | 1 |  |
| 28 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | 1 |  |
| 29 | Упражнения в висе стоя и лежа и упорах. | 1 |  |
| 30 | Упражнения на равновесие | 1 |  |
| 31 | Лазание и перелезание | 1 |  |
| 32 | Развитие ловкости. | 1 |  |
| 33-34 | Основы знаний. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками | 16 |  |
| 35 - 36 | Скользящий шаг с палками  Повороты переступанием вокруг пяток | 2 |  |
| 37-38 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 2 |  |
| 39-40 | Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 1 км | 2 |  |
| 41- 42 | Спуски в высокой стойке  Подъем «лесенкой»  Спуски в низкой стойке  Подъемы и спуски с небольших склонов. | 2 |  |
| 43 -44 | Передвижение на лыжах до 2-х км .Игры на лыжах | 2 |  |
| 45- 46 | Подъемы и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1-х км | 2 |  |
| 47- 48 | Подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 2-х км | 2 |  |
| 49 | Техника безопасности во время занятий играми. ИОТ №021 | 1 |  |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления | 2 |  |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления |  |
| 53 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 3 |  |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу Учебная игра в «мини-баскетбол |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу |  |
| 56 | Учебная игра в «мини-баскетбол | 2 |  |
| 57 | Учебная игра в «мини-баскетбол |  |
| 58 | КДП- прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
| 59 | Развитие скоростных способностей.. Стартовый разгон | 1 |  |
| 60 | Высокий старт .Развитие скоростных способностей | 1 |  |
| 61 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | 1 |  |
| 62 | КДП. Бег 30 метров – на результат | 1 |  |
| 63 | КУ-бег 60м на результат. | 1 |  |
| 64 | Бег на выносливость. | 1 |  |
| 65 | Челночный бег – на результат .Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 66 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 67 | Прыжки в длину с разбега Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 68 | Л./ а полоса препятствий.  Подведение итога года. | 1 |  |