




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Огурская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

«28» августа 2017г.

зам.директора по УВР

 /Осиновская Т.Н./

Утверждаю

Приказ № 177 от 30.08.2017г

Директор школы

 /Кочетков В.Б./



**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 3 класса  
на 2017-2018 учебный год  
учитель Клеменкова Н.В.**

с.Огур  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** для 3 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) Программа разработана на основе авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура 1 – 4 классы» в рамках проекта «Начальная школа 21 века»

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

**Задачи** учебного предмета:

Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы

Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми действиями с повышенной координационной сложностью.

Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств. Опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

Уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культуры;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственную массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов

### **Содержание учебного предмета**

Раздел 1. Знание о физической культуре.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Программа «Физическая культура 1- 4 классы» Т.В. Петрова «Лыжный спорт» И.М. Бутин, «Легкая атлетика на уроках физической культуры» В.В. Янов, А.И. Сивых «Физическая культура в школе» Ю.А. Янсон, «Подвижные игры» Л.В. Былеева, И.М. Коротков, «История физической культуры и спорта» Б.Р. Голощапов, «Легкая атлетика» В.В. Янов.

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мат гимнастический, лыжи.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	История физической культуры в древних обществах. Связь ф.к. с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1
2	Физическая культура народов разных стран	1
3	Основные двигательные качества человека	1
4	Правильное питание	1
5	Правила личной гигиены	1
6	Измерение длины и массы тела	1
7	Оценка основных двигательных качеств	1
8	Физические упражнения для утренней гимнастики	1
9	физические упражнения для физкультминуток	1
10	физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
11	Легкая атлетика	25
12	Гимнастика с основами акробатики	14
13	Лыжная подготовка	28
14	Подвижные игры	35

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Дата		Тема урока	Примечание
	План	Факт		
1			ИОТ -18. Вводный урок. Легкая атлетика.	
2			Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	
3			Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.	
4			Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	
5			Бег на средние дистанции. Бег 500м.	
6			Урок – игра «Волк во рву»	
7			Прыжок в длину с места.	
8			Совершенствование прыжка в длину с места	
9			. Техника метания мяча.	
10			Бег 1000 м на результат	
11			Челночный бег 3×10 м. (тест)	
12			Кросс. Метание мяча в цель.	
13			Урок – игра «Охотники и утки»	
14			ИОТ – 21. Баскетбол. Правила игры	
15			Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.	
16			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и по кругу.	
17			Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте.	
18			Урок – игра «Попади в мяч».	
19			Стойки и передвижения игроков. Эстафеты с мячом.	
20			Ведение мяча правой, левой рукой в средней стойке.	

21			Урок- тестирование бросок мяча двумя руками от груди в движении	
22			Урок – игра «Мяч по кругу»	
23			Футбол. Удары поворотам	
24			Ведение мяча по прямой	
25			Пасс мяча правой левой ногой	
26			Учебная игра в мини-футбол	
27			Тестирование ведение мяча по прямой	
28			Урок – сказка «Репка»	
29			ИОТ – 17. Гимнастика. Строевая подготовка.	
30			Перекаты, кувырки вперед	
31			Совершенствование кувырки вперед	
32			Стойка на лопатках	
33			Составление акробатической комбинации.	
34			Урок – путешествие в сказку «Лисы и куры»	
35			Упражнения со скакалкой.	
36			Прыжки через скакалку (тест)	
37			Полоса препятствий	
38			Урок – сказка «Два мороза»	
39			Упражнения на гимнастической стенке	
40			Отжимание в упоре лежа (тест)	
41			Подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в вися (д).	
42			Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	
43			ИОТ – 21. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и шагом.	
44			Урок – игра «Мяч соседу».	



45			Ведение мяча с изменением скорости и передачи различным способом.	
46			Оценка техники ловли и передачи мяча.	
47			Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	
48			Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	
49			Тестирование бросок мяча в кольцо	
50			ИОТ - 19 Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	
51			Переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.	
52			Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.	
53			Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	
54			Ходьба по учебному кругу	
55			Повороты переступанием на месте	
56			Совершенствование повороты переступанием	
57			Повороты переступанием в движении	
58			Совершенствование повороты переступанием	
59			Игры и эстафеты на лыжах	
60			Ходьба по учебному кругу	
61			Передвижение на лыжах до 1500 м.	
62			Урок – игра «Цепи, цепи кованные»	
63			Спуски с небольших склонов	
64			Урок – соревнование	
65			Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	
66			Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.	
67			Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	

68			Урок – игра «Зайцы, сторож и жучка»	
69			Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.	
70			Тестирование прохождение дистанции 2 км на время	
71			Подъем «лесенкой» или «елочкой».	
72			Урок – игра «Волк во рву»	
73			Одновременный одношажный или двухшажный ход.	
74			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	
75			Урок – игра «Салки»	
76			Урок – игра на лыжах	
77			Урок-игра «Спортсмены».	
78			ИОТ – 21 Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. .	
79			Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой.	
80			Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.	
81			Урок – сказка «Гуси лебеди»	
82			Броски по кольцу после ведения и остановки.	
83			Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	
84			Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу..	
85			Различные упражнения и игры на технику владения мячом.	
86			Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	
87			Эстафеты с элементами игры баскетбол.	
88			Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
89			Тестирование ведение мяча в парах	
90			Урок – путешествие в сказку «День и ночь»	

91			ИОТ – 18 Легкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки.	
92			Выполнение прыжка в длину «перешагиванием»	
93			Прыжок в высоту с разбега.	
94			Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
95			Эстафетный бег с передачей по этапам.	
96			Бег 1000 м на результат.	
97			Кросс. 1500м.	
98			Преодоление полосы препятствий	
99			Урок – игра «Белые медведи»	
100			Урок-игра «Путешествие в Спортландию».	
101			Игры и эстафеты на свежем воздухе.	
102			Тестирование 6 минутный бег	