

Рассмотрено :	Согласовано :	Утверждаю:
на ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» Руководитель ШМО <u>Подобников А. В.</u> Подлобников № протокола <u>1</u> <u>«28» августа</u> 2018г.	Зам. директора по УВР МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» <u>Л.А.Роман</u> «28»авгста 2018г.	Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» <u>Н.В. Агафонова</u> Приказ №446 «31»августа 2018г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тюхтетская средняя школа № 1»

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура» 3 класс

2018-2019 учебный год

Учитель: Подобников А. В.

с. Тюхтет, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования и авторской программы «Физическая культура»: программа 1-4 классы Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С, Петров.-М.: Вентана-Граф, 2012.-48с. к комплекту учебников «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю (102 часов в год)

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

К концу учебного года **ученик научится:**

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

К концу учебного года **ученик получит возможность научиться:**

- осознавать значение физической культуры в жизни современного человека;
- отличать название физических упражнений и исходных положений тела, организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- называть основные способы передвижения человека;
- выполнять правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре – (4ч.)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни- (2ч.)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж.

Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.- (2ч.)

Простейшие навыки контроля самочувствия, сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. – (3ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. – (91ч.)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Учебно-тематическое планирование.

№	Содержание учебного материала	Количество часов.	Контрольные срезы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	1
2	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	2	1
3	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	
4	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
5	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика (27 ч) Гимнастика с основами акробатики (21 ч) Лыжная подготовка (19 ч) Подвижные и спортивные игры (24 ч)	91	10
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование:

№ урока п/п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата проведения урока	
			план	факт
1. Тема: «. Знания о физической культуре»(4ч.)				
1	1	Инструктаж по технике безопасности.. История физической культуры в древних обществах. Подвижная игра «Салки».		
2	2	История физ.культуры в Европе в Средние века. Игра «Салки».		
3	3	Физическая культура народов разных стран. Игра «Салки».		
4	4	Обувь и инвентарь для занятий физ. упражнениями. Основные двигательные качества человека. Игра «Салки».		
2Тема: «. Спортивно-оздоровительная деятельность» (91 ч)				
Лёгкая атлетика (27 ч) –(14ч.)				
5	1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкая атлетика. Её виды.		
6	2	Выполнение команд «Бегом марш!», «Шагом марш», «Бег в среднем темпе.		
7	3	Бег в среднем темпе. Понятие «старт».		
8	4	Бег с максимальной скоростью. Учёт 30 м.		
9	5	Челночный бег (3X10)		
10	6	Челночный бег (3X10). Учёт		
11	7	Развитие скоростных качеств. Бег на 60м.Учёт. «Смена сторон».		
12	8	Бег до 4 минут. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».		
13	9	Бег на выносливость 1 км. Учёт. «Вызов номеров».		
14	10	Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».		
15	11	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		
16	12	Прыжок в длину с места на результат. Учёт. Игра «Волк во рву».		
17	13	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Пятнашки».		
18	14	Метание малого мяча на дальность с места из положения стоя. Игра «Охотники и утки».		
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)				

19	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастика, её виды.		
20	2	Отработка техники акробатических упражнений. П/и: «Бездомный заяц»		
21	3	Отработка техники акробатических упражнений. Мост из положения лёжа. Тест на гибкость.		
22	4	Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку.		
23	5	Отработка техники акробатических упражнений. Стойка на лопатках.		
24	6	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамейку		
25	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
26	8	Подтягивание на высокой перекладине.		
27	9	Подтягивание на низкой перекладине.		
28	10	Группировка. Перекаты в группировке.		
29	11	Кувырок вперёд.		
30	12	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.		
31	13	Перекат вперёд в упор присев.		
32	14	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений		
33	15	Упражнение в равновесии (ласточка). Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Гуси-лебеди».		
34	16	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок назад.		
35	17	Развитие гибкости, Совершенствование двигательных умений и навыков.		
36	18	Соединение пройденных акробатических элементов. Подтягивание. Учёт.		
37	19	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали). Игра «Караси и щука».		
38	20	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладины. Игра «Караси и щука».		
39	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
3. тема: «Организация здорового образа жизни» (2 ч)				
40	1	Правильное питание. Игра «Кот и мыши».		
41	2	Правила личной гигиены. Игра «Кот и мыши».		
4. Тема: «. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью» (2 ч)				

42	1	Измерение длины и массы тела. Игра «Кот и мыши».		
43	2	Оценка основных двигательных качеств. П/и «Запрещённое движение».		
5. Тема: «. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)				
44	1	Физические упражнения для утренней гимнастики. Игра «Мяч водящему».		
45	2	Физические упражнения для физкультминуток. Эстафеты.		
46	3	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.		
Лыжная подготовка (19 ч)				
47	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Игра «Два Мороза».		
48	2	Скользкий шаг без палок. Игра «Два Мороза».		
49	3	Скользкий шаг без палок.		
50	4	Передвижение на лыжах с палками попеременным душем ходом		
51	5	Повороты переступанием.		
52	6	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом		
53	7	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км – учёт. Игра «Царь горы».		
54	8	Подъём ступающим шагом «ёлочкой».		
55	9	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой» .		
56	10	Повороты переступанием в движении. Игра «Царь горы».		
57	11	Повороты переступанием в движении. Игра «Хозяин лунки».		
58	12	Скатывание с пологого склона. Игра «Хозяин лунки».		
59	13	Скатывание с пологого склона. Игра «Филин и пташки».		
60	14	Торможение «плугом». Игра «Филин и пташки».		
61	15	Торможение упором. Игра «Переправа».		
62	16	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подъём «лесенкой».		
63	17	Подъём «лесенкой».		
64	18	Подъём «ёлочкой». Игра «Снежок кверху».		
65	19	Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Снежная карусель».		
Подвижные и спортивные игры (24 ч)				
66	1	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».		

67	2	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу».		
68	3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».		
69	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Овладей мячом».		
70	5	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра в «мини-баскетбол».		
71	6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-баскетбол».		
72	7	Нижняя прямая подача. Игра в «мини-баскетбол».		
73	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Игра в «мини-баскетбол».		
74	9	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».		
75	10	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.		
76	11	Подача мяча. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.		
77	12	Подача верхняя и нижняя прямая. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.		
78	13	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».		
79	14	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».		
80	15	Передача мяча собственным подбрасыванием на месте. Подача мяча одной рукой.		
81	16	Передача мяча в парах на месте. Игра в «Пионербол».		
82	17	Передача мяча в парах в движении. Игра в «Пионербол».		
83	18	Передача мяча в движении правым, левым боком. Игра в «Пионербол».		
84	19	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест», «Попади в мяч».		
85	20	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы. Игра «Футбол».		
86	21	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».		
87	22	Остановка мяча передней частью подъёма стопы. Игра «Футбол».		
88	23	Остановка мяча подошвой. Игра «Футбол».		
89	24	Ведение мяча носком ноги. Игра «Футбол».		
Лёгкая атлетика.(13ч)				
90	1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.		
91	2	Бег с изменением направления. В чередовании с ходьбой.(до 150 м)		
92	3	Бег до 4 мин. Эстафеты. Игра «Смена сторон».		
93	4	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Игра «Пятнашки».		
94	5	Метание мяча вперёд одной рукой от груди. Игра «Метко в цель».		
95	6	Метание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Метко в цель».		
96	7	Метание малого мяча с на дальность с разбега		
97	8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Подкинь мяч		

		выше».		
98	9	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость).		
99	10	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.		
100	11	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.		
101	12	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость.		
102	13	Метание мяча двумя руками снизу. Игра «Метко в цель».		