

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

для учащихся 3 классов

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2014 год. Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 1-4 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно-измерительных материалах, в системе оценки результатов обучения.

Результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящих из гимнастических элементов; опорные прыжки в длину; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, прыжок в длину с разбега, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарно-тематическое планирование

№ урока/ занятия	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Дата проведения	Форма контроля
			Лёгкая атлетика	24 часов	
			I четверть.		
1	1		Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности - инструктаж	1	Фронтальный Поточный
2	2		ОРУ пр. – разучивание. Работа на технику бега, прыжков.	1	Фронтальный Поточный
3	3		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Фронтальный
4	4		Отработка техники бега, прыжков в длину с места.	1	Фронтальный Поточный
5	5		ОРУ пр. Отработка техники прыжка в длину. Зачёт приседание (30 сек).	1	Фронтальный Поточный
6	6		ОРУ пр. Разновысокие прыжки с препятствиями – отработка.	1	Фронтальный Поточный
7	7		ОРУ пр. Учёт по бегу на	1	Фронтальный

			короткие дистанции 30-60м.		Поточный
8	8		ОРУ пр. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 15 сек. без учёта времени.	1	Фронтальный Поточный
9	9		Круговая разминка. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Фронтальный
10	10		ОРУ пр. Работа на силу рук (отжимание, подтягивание)	1	Фронтальный Поточный
11	11		ОРУ пр. Челночный бег – учёт на время	1	Поточный
12	12		Круговая разминка. Работа в парах, ускорение с заданием.	1	Фронтальный
13	13		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Фронтальный
14	14		Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Фронтальный Поточный
15	15		Круговая разминка. Учёт – прыжок в длину с места.	1	Фронтальный Поточный
16	16		ОРУ пр. Работа с баскетбольными мячами.	1	Фронтальный Поточный
17	17		Круговая разминка. Бросок мяча в цель с 3-х шагов.	1	Фронтальный Поточный
18	18		Работа на силу и выносливость (подтягивание). Бег без учёта времени до 2-х м.	1	Фронтальный Поточный
19	19		ОРУ пр. Учёт – скакалка, 1 минута, результат.	1	Поточный
20	20		Круговая разминка. Учёт на короткие дистанции 30, 60 м.	1	Фронтальный Поточный
21	21		ОРУ пр. в кругу. Ускорение с	1	Фронтальный

			заданием.		
22	22		ОРУ пр. Учёт 1 м. на время.	1	Фронтальный Поточный
23	23		ОРУ пр. Бег с препятствиями до 2 км с прохождением лабиринта.	1	Фронтальный Поточный
24	24		Круговая разминка. Подведение итогов за I четверть.	1	Фронтальный
			II четверть	24 часов	
25	1		Гимнастика. Правила техники безопасности на уроке (инструктаж)	1	Фронтальный
26	2		Разучивание гимнастического комплекса – разминочного.	1	Фронтальный
27	3		Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Фронтальный
28	4		Работа над акробатическими элементами (кувырки в группировке, постановка комплекса из 5-и элементов)	1	Фронтальный
29	5		Гимнастическая разминка. Совершенствование акробатических элементов.	1	Фронтальный Поточный
30	6		Работа на силу рук, мышц живота.	1	Фронтальный Поточный
31	7		Гимнастическая разминка. Работа в парах на все группы мышц.	1	Фронтальный Поточный
32	8		Учёт – отжимание на время, 1 минута, результат.	1	Поточный
33	9		Гимнастика, комплекс. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Фронтальный

34	10		Разучивание акробатического комплекса из 4-х элементов (на технику).	1	Фронтальный Поточный
35	11		Гимнастика, комплекс. Учёт – акробатический комплекс из 4-х элементов.	1	Фронтальный Поточный
36	12		Гимнастика, комплекс. Бросок мяча в цель с 3-х шагов на результат.	1	Фронтальный Поточный
37	13		Работа на координационное движение с препятствиями.	1	Фронтальный
38	14		Гимнастическая разминка. Учёт – подъём туловища 1` на результат	1	Фронтальный Поточный
39	15		Подвижные игры с элементами гимнастики, на координацию движений.	1	Фронтальный
40	16		Толкание мяча из положения сидя на результат – учёт.	1	Фронтальный Поточный
41	17		Гимнастика, комплекс. Работа на все группы мышц (растяжка).	1	Фронтальный Поточный
42	18		Подвижные игры на координацию движения.	1	Фронтальный
43	19		Акробатическая цепочка из 5-и элементов – совершенствование.	1	Фронтальный Поточный
44	20		Учёт – акробатическая цепочка из 5-и элементов.	1	Фронтальный
45	21		Подвижные игры с гимнастическими мячами.	1	Фронтальный Поточный
46	22		Гимнастическая разминка. Ускорение в парах с заданием (на все группы мышц).	1	Фронтальный

47	23		Учёт – кувырок боком, вперёд мостик, стойка на лопатках, мостик.	1	Фронтальный Поточный
48	24		Подведение итогов за II четверть. Подвижные игры.	1	Фронтальный
			III четверть		
			Лыжная подготовка		
49/50	1,2		Лыжная подготовка. Обучение техники передвижения и торможения на лыжах.	1	Фронтальный
51	3		Круговая разминка. Ускорение в парах с заданиями.	1	Фронтальный
52/53	4,5		Учёт навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км. со средней скоростью	1	Фронтальный
54	6		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
55/56	7,8		Попеременный двухшажный ход с палками – отработка.	1	Фронтальный
57	9		Работа на силу и выносливость	1	Фронтальный
58/59	10,11		Одновременный двухшажный ход – отработка до 2 км в равномерном темпе.	1	Фронтальный Поточный
60	12		Подвижные игры на координацию движений.	1	Фронтальный
61/62	13,14		Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	Фронтальный
63	15		Круговая разминка. Работа на силу рук.	1	Фронтальный
64/65	16,17		Прохождение дистанции на выносливость до 2 км	1	Фронтальный

			попеременным двухшажным ходом.		
66	18		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
67/68	19,20		Прохождение дистанции на скорость с препятствиями. Отработка техники подъёма полуёлочкой и лесенкой.		Фронтальный
69	21		Круговая разминка. Зачёт на пресс 1`	1	Фронтальный
70/71	22,23		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спуск, подъём – отработка.		Фронтальный
72	24		Учёт – приседание 1` на результат	1	Фронтальный
73/74	25,26		Прохождение дистанции попеременного двухшажным ходом 1 км на время	1	Фронтальный
75	27		Круговая разминка. Работа с баскетбольными мячами.	1	Фронтальный
76/77	28,29		Прохождение дистанции на технику со спуском и подъёмом до 1,5 км.		Фронтальный
78	30		Подведение итогов за III четверть. Подвижные игры.		Фронтальный
			IV четверть.		
			Лёгкая атлетика		
79	1		Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности - инструктаж	1	Фронтальный Поточный
80	2		ОРУ пр. – разучивание. Работа на технику бега, прыжков.	1	Фронтальный Поточный
81	3		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Фронтальный
82	4		Отработка техники бега,	1	Фронтальный

			прыжков в длину с места.		Поточный
83	5		ОРУ пр. Отработка техники прыжка в длину. Зачёт приседание (30 сек).	1	Фронтальный Поточный
84	6		ОРУ пр. Разновысокие прыжки с препятствиями – отработка.	1	Фронтальный Поточный
85	7		ОРУ пр. Учёт по бегу на короткие дистанции 30-60м.	1	Фронтальный Поточный
86	8		ОРУ пр. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 15 сек. без учёта времени.	1	Фронтальный Поточный
87	9		Круговая разминка. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Фронтальный
88	10		ОРУ пр. Работа на силу рук (отжимание, подтягивание)	1	Фронтальный Поточный
89	11		ОРУ пр. Челночный бег – учёт на время	1	Поточный
90	12		Круговая разминка. Работа в парах, ускорение с заданием.	1	Фронтальный
91	13		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Фронтальный
92	14		Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Фронтальный Поточный
93	15		Круговая разминка. Учёт – прыжок в длину с места.	1	Фронтальный Поточный
94	16		ОРУ пр. Работа с баскетбольными мячами.	1	Фронтальный Поточный
95	17		Круговая разминка. Бросок мяча в цель с 3-х шагов.	1	Фронтальный Поточный
96	18		Работа на силу и	1	Фронтальный

			выносливость (подтягивание). Бег без учёта времени до 2-х м.		Поточный
97	19		ОРУ пр. Учёт – скакалка, 1 минута, результат.	1	Поточный
98	20		Круговая разминка. Учёт на короткие дистанции 30, 60 м.	1	Фронтальный Поточный
99	21		ОРУ пр. в кругу. Ускорение с заданием.	1	Фронтальный
100	22		ОРУ пр. Учёт 1 м. на время.	1	Фронтальный Поточный
101	23		ОРУ пр. Бег с препятствиями до 2 км с прохождением лабиринта.	1	Фронтальный Поточный
102	24		Круговая разминка. Подведение итогов за IV четверть.	1	Фронтальный

2. Содержание рабочей программы.

1. Базовая часть 102 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
3 классы		
1	Базовая часть	102
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
I четверть	Лёгкая атлетика Основы техникой бега, прыжков, работа на силу, выносливость, координацию. Кроссовый бег, спринтерский бег.	24

II четверть	Гимнастика Обучение акробатическим элементам. Висы и упоры, работа на координацию.	24
III четверть	Лыжная подготовка Строевые приёмы: построение, перестроение на лыжах. Передвижения: попеременными 2-х шажным ходом, прохождение на скорость, одновременно 2-хшажный ход. Подъём и спуск: лесенкой, спуск в низкой стойке, повороты переступающим в движении со склона. Торможение: упором,	20
	Подвижные игры Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	10
IV четверть	Лёгкая атлетика Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей, совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	24

3. Учебно-методические средства обучения

1. Плакаты:

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) I ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) II ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) III ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) IV ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет.

2. Инвентарь:

Обручи,

гимнастические: палки, маты, лавки;

скакалки;

мячи: волейбольные, баскетбольные, гимнастические, теннисные;

турники, брусья, секундомер, свисток, конь, козёл, волейбольная сетка,

баскетбольные щиты, шведская стенка, конусы

4. Список литературы

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. – М.: Вако, 2005. – 272 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 190 с. : ил. – (Школа России).
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 64 с.
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Региональная учебная программа по физической культуре: 1- 4 классов. – Пермь, 2000.
6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.