**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Основная школа № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМОРуководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П.Лапаева /Протокол № 1 от 25.08.2017г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ОШ № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хворост А.В./Протокол «1» от 28.08.2017 г. | **«Утверждаю»**Руководитель МБОУ ОШ № 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \Матияш Н.Н.\протокол № 1 от 30.08.2017 г.Приказ № 148 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**составлена на основе ФГОС**

**начального общего образования**

**3класс**

Разработал:

учитель физической культуры

Жданюк Лариса Витальевна

первая квалификационная категория

Срок действия программы:

2017-2018 учебный год

 Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3классе на 2017-2018 учебный год разработана на основе:

1. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241,от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643) «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ И ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» .
2. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ОШ № 3.
3. примерной программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Лях, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

 В соответствии с учебным планом школы на 2017-2018 учебный год рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 часов в году (из расчёта 3 час в неделю, 34учебные недели).

 На основе годового календарного графика и расписания учебных занятий на 2017-2018 учебный год, учитывая праздничные дни - 23 февраля, 8 марта,1 мая, 9 мая, содержание программного материала скорректировано за счёт использования блочно-модульной технологии подачи учебного материала:

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

 **1. Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

1. **Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

1. **Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающие жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

 ***Гимнастика с основами акробатики****. Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

 ***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

 *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

 Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

 *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

 ***Кроссовая подготовка***.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега *(бег 50 м, ходьба 100 м).*

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

 *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки»,«Волк во рву»,«Кто быстрее»,«Горелки»,«Салки на болоте», «Быстро по местам»,«К своим флажкам»,«Точно в мишень»*,* «Кто дальше бросит», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

***Баскетбол****:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

 ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

 **3. Тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | **Лёгкая атлетика.**  | **27 часов** |
| а | **Бег, ходьба** | 6ч |
| б | **Прыжки** | 6ч |
| в | **Метание малого мяча** | 5ч |
| г | **Бег по пересеченной местности** | 10 ч |
| 2 | **Гимнастика** | **21 ч** |
| 3 | **Подвижные игры** | **30 ч** |
| а | **На основе спортивной игры «Баскетбол»** | 14ч |
|  б | **На основе спортивной игры «Пионербол»** | 16 ч  |
| 4 | **Лёгкая атлетика** | **24 ч** |
| а | **Кроссовая подготовка** | 7 ч |
| б | **Ходьба и бег** | 7 ч  |
| в | **Прыжки** | 5 ч  |
| г | **Метание малого мяча**  | 5 ч |
|  **Итого :**  | **102 часов** |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре.3 класс**

**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |  |
|  | **Лёгкая атлетика**  | **27 ч** |  |  |
|  | **Бег, ходьба** | **6 ч** |  |  |
| 1 | **Основы знаний.**Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура у народов Древней Руси. |  1  | 1.09 |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м).* Старты из различных положений. | 1 | 4.09 |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Старты из различных положений. | 1 | 6.09 |
| 4 | Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. | 1 | 8.09 |
| 5 | Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением *(60 м).* | 1 | 11.09 |
| 6 | Бег на результат *(30 м)*. | 1 | 13.09 |
|  | **Прыжки**  | **6 ч** |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 15.09 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 18.09 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 20.09 |
| 10 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание».  | 1 | 22.09 |
| 11 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание».  | 1 | 25.09 |
| 12 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание».  | 1 | 27.09 |
|  | **Метание малого мяча** | **5ч**  |  |
| 13 | * Метание малого мяча на дальность из-за головы с места.
 | 1 | 29.09 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность с подскока. | 1 | 2.10 |
| 15 | Метание малого мяча на дальность с подскока. | 1 | 4.10 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 6.10 |
| 17 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 9.10 |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **10 ч** |  |  |
| 18 | Равномерный бег (5 минуты).Чередование ходьбы и бега. | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Равномерный бег (6 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Равномерный бег (6 минуты).Игра «Третий лишний». | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Равномерный бег (7 минут)Игра «Пустое место» | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Равномерный бег (7 минут)Преодоление малых препятствий. | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Равномерный бег (8 минут)Преодоление малых препятствий. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Равномерный бег (8 минут).Игра «К своим капитанам». | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Бег на выносливость (9 минут). Игра «К своим флажкам |  1 | 27.10 |  |
| 26 | Подвижные игры. | 1 | 30.11 |  |
| 27 | Бег 1000 метров. | 1 | 1.11 |  |
|  | **Гимнастика**  | **21 ч**  | - |  |
|  | **Акробатика** | **8ч** |  |  |
| 1 | **знания о физической культуре** Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений. | 1 | 10.11 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках. Мост. Перекаты в группировке. | 1 | 13.11 |  |
| 3 | Строевые упражнения Кувырок вперед, назад в группировке - слитно. |  1 | 15.11 |  |
| 4 | Строевые упражнения. Два кувырка вперед, два кувырка назад в группировке. | 1 | 17.11 |  |
| 5 | Строевые упражнения. Из стойки на лопатках полу переворот назад в полу шпагат. Стойка на лопатках. Мост. | 1 | 20.11 |  |
| 6 | Строевые упражнения. Совершенствование акробатических стоек. |  1 | 22.11 |  |
| 7 | Акробатическое соединение из изученных элементов. |  1 | 24.11 |  |
| 8 | Акробатическое соединение из изученных элементов. |  1 | 27.11 |  |
|  | **Равновесие** | **4 ч** | - |  |
| 9 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке. |  1 | 29.11 |  |
| 10 | Передвижение в колонне по «диагонали» и «против ходом». Ходьба и повороты на бревне.  |  1 | 1.12. |  |
| 11 | Вскок на бревно. Удержание равновесия. |  1 | 4.12 |  |
| 12 | Ходьба по бревну. Соскок со снаряда |  1 | 6.12 |  |
|  | **Опорный прыжок** | **5 ч** | - |  |
| 13 | Разбег и напрыгивание на подкидной мост.  | 1 | 8.12 |  |
| 14 | Напрыгивание на снаряд сверху на две ноги. Соскок, приземление. | 1 | 11.12 |  |
| 15 | Опорный прыжок согнув ноги. | 1 | 13.12 |  |
| 16 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 | 15.12 |  |
| 17 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 | 18.12 |  |
|  | **Лазание** | **4 ч** | - |  |
| 18 | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам. | 1 | 20.12. |  |
| 19 | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам. | 1 | 22.12 |  |
| 20 | «Переправа» Удержание в висе на канате. |  1 | 25.12 |  |
| 21 |  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам | 1 | 27.12 |  |
|  | **Подвижные игры** | **30** | - |  |
|  |  **Баскетбол**  |  **14ч**  | - |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 | 12.01 |  |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 15.01 |  |
| 3 | Передвижения приставными шагами. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 17.01 |  |
| 4 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель с места *(щит)*. | 1 | 19.01 |  |
| 5 | Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Попади в кольцо». | 1 | 22.01 |  |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Эстафеты. | 1 | 24.01 |  |
| 7 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка баскетбольных мячей». | 1 | 26.01 |  |
| 8 | Остановка прыжком с двух шагов. Ведение на месте, в движении бегом.  | 1 | 29.01 |  |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Передал– садись». | 1 | 31.01 |  |
| 10 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эстафеты. | 1 | 2.02 |  |
| 11 | Бросок двумя руками от груди. Броски в цель с места *(щит)*. | 1 | 5.02 |  |
| 12 | Ловля и передача мяча на месте в круге, в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 7.02 |  |
| 13 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 9.02 |  |
| 14 | Броски в цель с места *(щит)*. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 12.02 |  |
|  | **Пионербол** | **16ч** | - |  |
| 15 | **Основы знаний.**Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура у народов Древней Руси. |  1  | 1.09 |  |
| 16 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты с мячами. | 1 | 16.02 |  |
| 17 | Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.  | 1 | 19.02 |  |
| 18 | Ловля мяча двумя руками снизу. | 1 | 21.02 |  |
| 19 | Ловля мяча двумя руками снизу. | 1 | 23.02 |  |
| 20 | Передача броском двумя руками снизу – в паре и у стены. | 1 | 26.02 |  |
| 21 | Передача броском двумя руками снизу – в паре через сетку. | 1 | 28.02 |  |
| 22 | Прямая подача мяча способом снизу на стену. | 1 | 2.03 |  |
| 23 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку. | 1 | 5.03 |  |
| 24 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку в определённую зону. | 1 | 7.03 |  |
| 25 | Бросок двумя руками из за головы в стену с места. | 1 | 9.03 |  |
| 26 | Бросок двумя руками из за головы в стену в прыжке. | 1 | 12.03 |  |
| 27 | Игра Пионербол. | 1 | 14.03 |  |
| 28 | Игра Пионербол. | 1 | 16.03 |  |
| 29 | Приём после подачи | 1 | 19.03 |  |
| 30 | Игра пионербол. | 1 | 21.03 |  |
|  | **Лёгкая атлетика**  | **24ч** | - |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7ч** | - |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закаливание организма. Равномерный бег (4 минуты).Чередование ходьбы и бега. |  1  | 2.04 |  |
| 2 | Равномерный бег (6 минуты).Чередование ходьбы и бега. | 1 | 4.04 |  |
| 3 | Равномерный бег (6 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 6.04 |  |
| 4 | Равномерный бег (7 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 9.04 |  |
| 5 | Равномерный бег (8 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 11.04 |  |
| 6 | Равномерный бег (9 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 13.04 |  |
| 7 | Бег 1000 м*.* | 1 | 16.04 |  |
|  | **Ходьба и бег**  | **7ч** | - |  |
| 8 | Старты из различных положений. Техника разбега. | 18.04 |  |
| 9 | Старт. Стартовый разгон. | 1 | 20.04 |  |
| 10 | Высокий старт. Бег по дистанции. | 1 | 23.04 |  |
| 11 | Высокий старт. Финиширование. | 1 | 25.04 |  |
| 12 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м).* | 1 | 27.04 |  |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Эстафеты | 1 | 30.04 |  |
| 14 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* | 1 | 2.05 |  |
|  | **Прыжки** | **5ч** | - |  |
| 15 | Прыжок в длину с места. | 1 | 4.05 |  |
| 16 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 7.05 |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 9.05 |  |
| 18 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 | 11.05 |  |
| 19 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 | 14.05 |  |
|  | **Метание малого мяча**  | **5ч**  | - |  |
| 20 | Метание мяча с места | 1 | 16.05 |  |
| 21 | Метание мяча с разбега. | 1 | 18.05 |  |
| 22 | Метание мяча с разбега. | 1 | 21.05 |  |
| 23 | Метание мяча с разбега. | 1 | 23.05 |  |
| 24 | Подведение итогов . Эстафеты. | 1 | 25.05 |  |

ИТОГО: 102ч (34 недели)

**Приложение 2**

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Кросс 1500 м | Без учета времени |

Приложение 3

Для полной и качественной оценки уровня физической подготовленности учащихся проводится тестирование по программе «Президентские состязания» и промежуточная аттестация в виде выполнения норм комплекса ГТО (I ступень.)

I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ»

(мальчики и девочки 6-8 лет)

**Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Кросс на 1 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |