

Согласовано

Руководитель МО

 Мосеева С.Н.

Заместитель директора по УВР

 Шинкоренко Н.И.



Утверждено
Директор МБОУ «Начальная

Общеобразовательная школа №14»

 Зильберман И.А.

Дата 29.05.2017 № 139

Рабочая (учебная) программа

для 3 класса

образовательная область: физическая культура

предмет: физическая культура

Автор: Лях В.И.

Срок реализации программы 2017-2018 учебный год

Учителя: Матафонова А.А.

Зубрев Е.Ю.

Ковальчук Н.П.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти способности, данная программа ориентируется на решение следующей образовательной цели:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих практических задач:

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
 - обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
 - развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
 - обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Содержание

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Требования к результатам освоения программы

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Планируемые результаты:

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- 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 объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005

М.В.Видякин «Физкультура. 4 класс. Поурочные планы» (ч.1,2) Волгоград: «Учитель», 2003 г.

Техническое обеспечение:

- мячи баскетбольные;
- гимнастическое покрытие;
- мячи резиновые;
- гимнастические маты;
- мячи набивные (1-3кг);
- мячи для метания (150г);
- секундомер.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

№ п/п	Тема	Чис ло час ов	Дата	Содержание учебного материала	Характеристика деятельности учащихся
1	Разновидности ходьбы.	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: зарождение физической культуры. Тесты: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 3минутный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Выполнять технику бега при высоком старте. Выполняют технику ходьбы и прыжков.
2	Наклон вперед из положения стоя.	1		Беседа: История первых Олимпийских игр. Определение уровня физической подготовленности. Тесты: Челночный бег. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Бег 30 - 60 м. Развитие скоростных способностей.	Укрепляют подтягивание на высокой и низкой перекладине. Выполнять правильность бега из различных исходных положений.
3	Бег 30- 60 м.	1		Беседа: Современные Олимпийские игры. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	Выполнять технику бега с высокого и низкого старта. Отработать технику стартового разгона.
4	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	1		Беседа: О способах и особенностях движений.	Выполняют технику разбега, отталкивания и приземления.
5	<i>Подвижная игра «Воробьи вороны».</i>	1			
6	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1		Беседа: развитие скоростно-силовых способностей. Строение человека.	Отработать технику бега по прямой. Технику приземления.
7	<i>Эстафетный бег</i>	1			

	8х50.				
8	Метание малых мячей на дальность.	1		Беседа: Строение человека. Прыжок в высоту.	Соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения.
9	<i>Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».</i>	1			
10	Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.	1		Беседа: Роль слуха. Прыжок в высоту. Прыжки на скакалке за 1 мин.	Описывать и осваивать технику выполнения метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности.
11	<i>Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча (1 кг).</i>	1			
12	Бросок набивного мяча.	1		Беседа: Физические качества. Выносливость гибкость равновесие. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 4х10.	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Отработать технику передачи палочки.
13	<i>Совершенствование передачи эстафетной палочки.</i>	1			
14	Равномерны бег 6 мин.	1		Развитие выносливости.	Усваивают правильное дыхание при беге на длинные дистанции.
15	<i>П/игра «Конники-спортсмены».</i>	1			
16	Бег 1000 м. без учета времени.	1		Беседа: Личная гигиена. Эстафеты. Развитие выносливости.	Следить за техникой бега.
17	<i>П/игра «Прыжки по</i>	1			

	кочкам»				
18	Бег 2000 м. (смешанное передвижение) без учета времени.	1	•	Беседа: Связь физических упражнений с укреплением здоровья. Развитие выносливости.	Усваивают правильное дыхание при беге на длинные дистанции.
19	Элементы спортивной игры Баскетбол	1		Элементы спортивной игры Баскетбол	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий.
20	П/игры «Гонка мячей», «Вызов»	1			
21	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: Появление мяча. Ведение мяча правой левой рукой.	Осваивают ведение и передачу мяча.
22	П/игры «Удочка», «Птицы и клетки».	1			
23	Остановка двумя шагами прыжком.	1		Беседа: Осанка и развитие мышц туловища. Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.	Осваивают ведение и передачу мяча.
24	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	1		Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Ведение мяча в эстафетах. Развитие координационных способностей.	Осваивают ведение и передачу мяча. Выполняют стойку и перемещение в парах с мячом и без.
25	П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка»	1			
26	Ведение мяча правой, левой рукой в движении.	1		Беседа: Водные процедуры. К. У. – Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Проявлять ловкость быстроту во время игры. Соблюдать дисциплину технику безопасности
27	Игра «Охотники и утки».	1			

28	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	1	•	Беседа: Правила закаливания. К.У. - Подвижная Игра «Подвижная цель».	и без. Осваивают ведение и передачу мяча. Выполняют стойку и перемещение в парах с мячом
29	<i>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».</i>	1			
30	Вырывание выбивание мяча	1		Беседа: Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	Повторяют правила игры
31	<i>П/игра «Все к своим флажкам»</i>	1			
32	Передача мяча одной рукой от плеча.	1		Беседа: Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Вырывание выбивание мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Осваивают ведение и передачу мяча.
33	<i>П/игра «Быстро и точно».</i>	1			
34	Бросок в кольцо одной двумя руками.	1		Беседа: Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Быстро и точно».	Отрабатывать технику бросков одно рукой от плеча и от груди двумя руками.
	<i>Подвижная игра «Мяч ловцу».</i>	1			
36	Ловля передача мяча в движении	1		Беседа: Травма. Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.	и без. Осваивают ведение и передачу мяча. Выполняют стойку и перемещение в парах с мячом
37	Штрафной бросок.	1		Беседа: Предупреждение травматизма.	Отрабатывают броски из-за штрафной зоны.

38	<i>Подвижная игра «Владей мячом».</i>	1	•		
39	Строевые упражнения.	1		Гимнастика	Различать и выполнять строевые команды.
40	<i>Игра «Мини-баскетбол».</i>	1			
41	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		Беседа: Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Мост. Ходьба по бревну.	Техника безопасности. Усваивают акробатические упражнения.
42	Подтягивание в висе.	1		Беседа: Доврачебная помощь при травмах. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну.	Укрепляют подтягивание на высокой и низкой перекладине. Учатся самостоятельным командам.
43	<i>Эстафета с элементами гимнастики.</i>	1			
44	Висы и упоры.	1		Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.	Совершенствование организующих команд.
45	<i>Игры «Пусто место», «Перестрелка».</i>	1			
46	Повороты прыжком на 90 и 180.	1		Беседа: Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику выполнения прикладной направленности.
47	<i>Игры «Ловкие ребята»</i>	1			
48	Строевые упражнения.	1		Беседа: Нарушение осанки.	Совершенствую

					упражнения прикладного характера.
49	<i>Эстафета «Запомни положение».</i>	1			
50	Перелазание через препятствие.	1		Беседа: Выявление работающих групп мышц. Строевые упражнения. Лазание по канату.	Осваивать умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий
51	<i>Игры – эстафеты с предметами.</i>	1			
52	Опорный прыжок через козла способом упор присев.	1		Беседа: Жизненно важные навыки и умения. К.У.- Лазание по канату. Эстафеты.	Осваивать технику лазание по канату в 2 и 3 приема. Техника безопасности.
53	<i>Шаг галоп и польки в парах. Эстафеты.</i>	1			
54	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	1		Беседа: Физическая культура личности. Строевые упражнения.	Техника разбега, отталкивания от козла, и приземление на гимнастические маты.
55	Кроссовая подготовка	1		Кроссовая подготовка	
56	<i>П/игра «Построимся»</i>	1			
57	Равномерный бег 7 мин.	1		Беседа: Понятие телосложения. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Эстафеты. Развитие выносливости.	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега. Правильное дыхание во время длительного бега.
58	Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба).	1		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты.	
59	<i>Эстафеты.</i>	1			
60	Бег на скорость 30 -60	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: Основы	Совершенствование