


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР

 (Сухарева А.А.)


РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
начальных классов

 (Стрельцова Т.И.)

Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская
СОШ Азовского района

 (Н.А.Иваненкова)

Приказ № 40/ от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного курса
физическая культура**

3 класс

Коновалова Ирина Анатольевна

х. Обуховка, Азовский район

2017 г.

1. Планируемые результаты учебного курса:

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;

выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
понимать влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
Учащиеся получают возможность научиться:
ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:
осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
различать виды физических упражнений, виды спорта;
сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную

познавательную литературу справочного характера;
устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
договариваться и приходить к общему решению;
дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2. Содержание программы.

Раздел 1. Лёгкая атлетика и подвижные игры (34 часа).

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (31 час).

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Раздел 3. Подвижные игры и легкая атлетика (32 часа).

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3. Календарно- тематическое планирование учебного курса – физическая культура 3 класс 2017-2018 учебный год.

| Название раздела, количество часов | № часа/урока | Тема урока | планиру емая дата | фактич еская дата |
|---|--------------|---|-------------------------|-------------------------|
| I четверть | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика и подвижные игры (34 часа). | 1/1 | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. | 04.09 | |
| | 2/2 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 05.09 | |
| | 3/3 | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 07.09 | |
| | 4/4 | Передвижение по диагонали. | 11.09 | |
| | 5/5 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 12.09 | |
| | 6/6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 14.09 | |
| | 7/7 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 18.09 | |
| | 8/8 | Челночный бег 3 на 10 метров. | 19.09 | |
| | 9/9 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | 21.09 | |
| | 10/10 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | 25.09 | |
| | 11/11 | Ходьба перешагиванием через несколько скамеек. | 26.09 | |
| | 12/12 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее назад. | 28.09 | |
| | 13/13 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее назад. | 02.10 | |
| | 14/14 | Равномерный медленный бег. | 03.10 | |
| | 15/15 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 05.10 | |
| | 16/16 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 09.10 | |
| | 17/17 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 10.10 | |
| | 18/18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 12.10 | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|-------|--|
| | 19/19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 16.10 | |
| | 20/20 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая ее назад. | 17.10 | |
| | 21/21 | Броски набивного мяча от груди на дальность. | 19.10 | |
| | 22/22 | Броски набивного мяча от груди на дальность. | 23.10 | |
| | 23/23 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 24.10 | |
| | 24/24 | Преодоление препятствий. | 26.10 | |
| | Итого за 1 четверть 34 урока. | | | |
| | II четверть | | | |
| | 25/25 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 07.11 | |
| | 26/26 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 09.11 | |
| | 27/27 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 13.11 | |
| | 28/28 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 14.11 | |
| | 29/29 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 16.11 | |
| | 30/30 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 20.11 | |
| | 31/31 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 21.11 | |
| | 32/32 | Подвижные игры. | 23.11 | |
| | 33/33 | Подвижные игры. | 27.11 | |
| Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (31 час). | 34/34 | Подвижные игры. | 28.11 | |
| | 1/35 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 30.11 | |
| | 2/36 | Кувырок вперед. | 04.12 | |
| | 3/37 | Кувырки вперед. | 05.12 | |
| | 4/38 | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. | 07.12 | |
| | 5/39 | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. | 11.12 | |
| | 6/40 | Стойка на лопатках из упора присев. | 12.12 | |
| | 7/41 | «Мост» из положения стоя. | 14.12 | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|-------|--|
| | 8/42 | Вис, согнув ноги. | 18.12 | |
| | 9/43 | Комплекс ритмической гимнастики. | 19.12 | |
| | 10/44 | Комплекс ритмической гимнастики. | 21.12 | |
| | 11/45 | Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 25.12 | |
| | 12/46 | Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 26.12 | |
| | 13/47 | Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 28.12 | |
| | Итого за 2 четверть 23 урока. | | | |
| | III четверть | | | |
| | 14/48 | Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 11.01 | |
| | 15/49 | Перелезания через препятствия (высота 90 см). | 15.01 | |
| | 16/50 | Вис на согнутых руках. | 16.01 | |
| | 17/51 | Переползание по-пластунски. | 18.01 | |
| | 18/52 | Переползание по-пластунски. | 22.01 | |
| | 19/53 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 23.01 | |
| | 20/54 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 25.01 | |
| | 21/55 | Комбинация из элементов акробатики. | 29.01 | |
| | 22/56 | Комбинация из элементов акробатики. | 30.01 | |
| | 23/57 | Комбинация из элементов акробатики. | 01.02 | |
| | 24/58 | Комбинация из элементов акробатики. | 05.02 | |
| | 25/59 | Полоса препятствий. | 06.02 | |
| | 26/60 | Полоса препятствий. | 08.02 | |
| | 27/61 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 12.02 | |
| | 28/62 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 13.02 | |
| | 29/63 | Подвижные игры. | 15.02 | |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|-------|--|
| | 30/64 | Подвижные игры. | 19.02 | |
| | 31/65 | Подвижные игры. | 20.02 | |
| Раздел 3. Подвижные игры и легкая атлетика (32 часа). | 1/66 | Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. | 22.02 | |
| | 2/67 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. | 26.02 | |
| | 3/68 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. | 27.02 | |
| | 4/69 | Измерение длины и массы тела, показатели физических качеств. | 01.03 | |
| | 5/70 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 05.03 | |
| | 6/71 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 06.03 | |
| | 7/72 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 12.03 | |
| | 8/73 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 13.03 | |
| | 9/74 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 15.03 | |
| | 10/75 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 19.03 | |
| | 11/76 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 20.03 | |
| | 12/77 | Подвижные игры. | 22.03 | |
| | 13/78 | Подвижные игры. | 23.03 | |
| | Итого за 3 четверть 31 урок. | | | |
| | IV четверть | | | |
| | 14/79 | Подвижные игры. | 09.04 | |
| | 15/80 | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 10.04 | |
| | 16/81 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 12.04 | |
| | 17/82 | Прыжки с высоты. | 16.04 | |
| | 18/83 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 17.04 | |
| | 19/84 | Метание малого мяча на дальность. | 19.04 | |

| | | | | |
|--|--|--|-------|--|
| | 20/85 | Броски набивного мяча из-за головы на дальность. | 23.04 | |
| | 21/86 | Броски набивного мяча снизу вперед-вверх. | 24.04 | |
| | 22/87 | Соревновательные упражнения и их отличия от физических упражнений. | 26.04 | |
| | 23/88 | Ведение баскетбольного мяча. | 03.05 | |
| | 24/89 | Ведение баскетбольного мяча. | 07.05 | |
| | 25/90 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 08.05 | |
| | 26/91 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 10.05 | |
| | 27/92 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 14.05 | |
| | 28/93 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 15.05 | |
| | 29/94 | Ведение футбольного мяча. | 17.05 | |
| | 30/95 | Ведение футбольного мяча. | 21.05 | |
| | 31/96 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 22.05 | |
| | 32/97 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 24.05 | |
| | Итого за 4 четверть 20 уроков. | | | |
| | Итого за учебный 2017-2018 год 97 уроков | | | |