





Пояснительная записка.

Рабочая программа программа разработана в соответствии c Федеральным стандартом. С обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе: - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. **- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2014г.**Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения. Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ( ред.От 21.04.2011г)Содержание учебного предмета направлено на воспитание высоконравственных. творческих ,компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

Базисный учебный план на изучение физической культуры в 3 классе основной школы отводит 3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Сроки** | **Контрольные работы** |

**1 четверть (1. 09 – 2. 11. 2018)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Легкая атлетика (10часов) | 1 – 4недел | 0 |
| **2** | Спортивные игры( 17 часов) | 4-9 |  |

**2 четверть (14. 11 – 30. 12. 2018)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики и подвижными играми (21часа) | 10-17недел |  |

**3 четверть (10. 01.19 – 24. 03. 2019)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** | .Лыжная подготовка(30часов) | 17 – 26недел | 0 |

**4 четверть (6. 04.19 – 25. 05. 2019)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Баскетбол 4 часа | 27недел | 0 |
| **6** | Легкая атлетика 11 часов | 28-31недел | 0 |
| **7** | Подвижные игры 9 часов | 31-34 | 0 |

**Всего: 102 часов**

**Контрольных работ – 0, из них административных - 0**

Поурочное планирование уроков физической культуры в 3 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | Основные виды деятельности учащихся. |

Тема 1: Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения курса: готовность и способность обучающихся к саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию: Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования по ТБ к местам проведения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. Адекватного понимания причин успешности учебной деятельности. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, демонстрировать уровень физической подготовленности. Научить правильно сохранять дыхание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Техника безопасности на уроках физ. культурой . Ходьба бег.. | 2/09 | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Активно и уважительно включаться в общение и взаимодействии со сверстниками. |
| 2 | Ходьба под счет. Тестирование. Низкий и высокий старт | 5/09 | Выполнять движения под счет слушать и выполнять команды |
| 3 | Мониторинг. История зарождения Олимпийских игр. Разновидности ходьбы | 7/09 | Моделировать сочетание различных видов ходьбы Осваивать умение использовать положение рук и длину шага в ходьбе. |
| 4 | Круговая эстафета расстояние 15-30 метров | 9/09 | Освоить бег с изменением направления, выполнять команды. |
| 5  | Высокий старт. Учет | 12/09 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 14/09 | Осваивать высокий старт, научиться стартовать по сигналу  |
| 7 | Челночный бег. Учет. Прыжки в длину с места | 16.09 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений |
| 8 | Метание мяча с места в цель. Учет. | 19.09  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований |
| 9 | Многоскоки. Отжимание. Игра «Третий лишний» | 21.09 | Выполнение разминки с малыми мячами, упражнениями на внимание. |
| 10 | Равномерный бег до 5 мин. | 23.09 | Выполнять разминку направленную на развитие координации движения, выполнение равномерного бега |

Тема 2 Спортивные игры 17 часов

Планируемые результаты освоения данного курса. Приобретение знаний и навыков в системе физических упражнений. Использование учебного материала не только освоенного ими на уроках но и на уроках по другим предметам Развитие самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований. Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально нравственности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Формирование умений взаимодействовать в группах..Выбирать наиболее эффективные способы решения игровых ситуаций.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми с мячом. | 26.09 | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Активно и уважительно включаться в общение и взаимодействии со сверстниками. |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении | 28.09 | Выполнять движения под счет слушать и выполнять команды. Освоить ведение мяча и работу с мячом на месте |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления | 30.09 | Овладеть техникой ведения мяча , внимательно следить за сменой направления |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 3.10 | Организовывать и проводить точные передачи в парах с элементами соревновательной деятельности |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 5.10 | Выполнение упражнений направленных на координацию. |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 7.10 | Освоение способов решения проблем разного характера. Выполнение точных команд |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра крученый мяч | 10.10 | Осмысление правил игры , общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  |
| 18 | Ловля и передача на месте и в движении по кругу Метко в цель. | 12.10 | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей |
| 19 | Броски в кольцо рукой от плеча | 14.10 | Освоение основных положений рук, ног, туловища, выполнение бросков , с изменением темпа. |
| 20 | Верхняя передача мяча над собой | 17.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи |
| 21 | Нижняя передача мяча над собой Ведение мяча мяч соседу. | 19.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи |
| 22 | Верхняя и нижняя передача мяча над собой | 21.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи |
| 23 | Нижняя прямая подача мяча | 24.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи |
| 24 | Верхняя передача мяча в парах, тройках группах | 26.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи достижения поставленной цели. |
| 25 | Нижняя передача мяча в парах над собой | 28.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи достижения поставленной цели |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках | 31.10 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи достижения поставленной цели |
| 27 | Верхняя и нижняя передача по кругу, ловля большого мяча на месте в паре. | 2.11 | Выполнять организующие команды, осваивать технику передачи достижения поставленной цели |

Тема 3 Гимнастика с элементами акробатики и подвижными играми 21 час

 Планируемые результаты по освоению данного раздела. У чебно –познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Научиться принимать – и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости).Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, условиями их реализации. адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастики с основами акробатики, активно играть. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .Научиться слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения | 14/11 | Ознакомиться с правилами организации на уроках осваивать универсальные умения ,связанные с выполнением организующих упражнений |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову | 16/11 | Выполнять построения и группироваться в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 30 | Лазанье по канату, скамейке на животе, на корточках | 18/11 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании упражнений |
| 31 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками и головой. мост | 21.11 | Описывать технику разучивания упражнений. регулировать эмоции в процессе построения и перекатов |
| 32 | Выполнение команд шире шаг, чаще шаг, реже, на первый второй –расчитайся. | 23/11 | Освоить четкое выполнение команд под счет учителя. |
| 33 | Мост из положения лежа на спине | 25/11 | Осваивать универсальные действия и умения по выполнения данных упражнений |
| 34 | Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в равновесии | 28/11 | Осваивать универсальные умения и самостоятельно выполнять упражнения |
| 35 | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках | 30/11 | Принимать и сохранять учебную задачу, выполнять упражнения самостоятельно |
| 36 | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках учет. | 2.12 | . Принимать и сохранять учебную задачу, выполнять упражнения самостоятельно |
| 37 | Лазанье по канату. учет. игра удочка.  | 5/12 | Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения заданий. |
| 38 | Упражнения в висе стоя и лежа | 7/12 | Проявлять качество силы и координации, выносливости при выполнении |
| 39 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 9/12 | Проявлять качество силы и координации, выносливости при выполнении |
| 40 | Упражнения в висе на разновысотных брусьях. | 12/12 | Выявлять различия и основных способах передвижения. Различать по воздействию на развитие основных физических качеств |
| 41 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 14/12 | Осваивать техникум выполнения упражнений. выявлять характерные ошибки и исправлять их. |
| 42 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.учет. | 16/12 | Принимать и сохранять учебную задачу. Направленную на формирование и развитие двигательных качеств |
| 43 | Упражнения на гимнастической стенке. | 19/12 | Принимать и сохранять учебную задачу. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении  |
| 44 | Комбинация из освоения элементов на брусьях | 21/12 | Освоениет технику. Активно включаться в процесс |
| 45 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. учет | 23/12 | .продемонстрировать полученные навыки выполнения . |
| 46 | Лазанье по наклонной скамейке | 26/12 | Осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах |
| 47 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 28/12 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. соблюдать дисциплину.. |
| 48 | Преодоление гимнастической полосы препятствий учет | 30/12 | Проявлять качества координации и при выполнении упражнений .Выявлять характерные ошибки и самостоятельно исправлять их  |

Тема 4 Лыжная подготовка 30 часов

Планируемые результаты освоения данного курса. Учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Мотивационная основа на занятиях на свежем воздухе. Умение принимать и сохранять учебную задачу направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Скоростной выносливости. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке, анализировать выполненные действия Выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Научиться слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49 | ТБ во время занятий . лыжной подготовкой  | 13..01 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |
| 50 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 16.01 | Освоить построение и переноску и надевание лыж , принимать учебную задачу |
| 51 | Ступающий шаг с палками игра кто дальше прокатится | 18.01 | Осваивать универсальное передвижение на лыжах |
| 52 | Скользящий шаг без палок. | 20.01 | Формировать развитие двигательных качеств скоростной выносливости. |
| 53 | Скользящий шаг без палок учет | 23.01 | Осваивать передвижения на лыжах адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 54 | Скользящий шаг с палками. Учет. Игра проехать через ворота  | 25.01 | Описывать технику выполнения основной стойки объяснять в каких случаях она используется |
| 55 | Повороты переступанием вокруг пяток | 27.01 | Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий |
| 56 | Скользящий шаг с палками | 30.01 | Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков | 1.02 | Освоить технику поворотов, проявлять координацию при движении |
| 58 |  Подъем ступающим шагом | 3.02 | Демонстрировать технику выполнения передвижения и основной стойки и ступающего шага |
| 59 | Поворот переступанием учет | 6.02 | Демонстрировать технику выполнения поворотов. Адекватно оценивать ситуацию |
| 60 | Спуски в высокой стойке | 8.02 | Ознакомление с техникой спуска. Общаться и взаимодействовать между собой |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км. подъем лесенкой учет | 10.02 | находить ошибки Общаться и взаимодействовать между собой и устранять их |
| 62 | Спуск в низкой стойке | 13.02 | Освоить технику спуска в низкой стойке, находить ошибки и устранять их |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 15.02 | Освоить технику нового хода находить ошибки и устранять их. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| 64 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 17.02 | Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 20.02 | Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу |
| 66 | Попеременный двухшажный ход без палок. учет | 22.03 | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении данного хода. |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 27.02 | Осуществлять анализ выполняемых действий , активно включаться в процесс выполнения задания |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1.03 | Осуществлять анализ выполняемых действий , активно включаться в процесс выполнения задания |
| 69 | Подъем и спуск с небольших склонов | 3.03 |  Закрепление техники подъемов и спусков. , активно включаться в процесс выполнения задания |
| 70 | Повороты переступанием. | 6.03 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки |
| 71 | Попеременный двухшажный ход с палками .Учет | 10.03 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки |
| 72 | Попеременный двухшажный ход с палками. Совершенствование | 13.03 | Проявлять быстроту и ловкость .описывать разучиваемые технические действия. |
|  73 | Игры на лыжах | 15.03 | . Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки |
| 74 | Передвижения на лыжах до 2 км | 17.03 | Осмысление , объяснение своего опыта., выполнение разучиваемых ходов |
| 75 | Передвижения на лыжах до 2 км | 20.03 | Осмысление , объяснение своего опыта., выполнение разучиваемых ходов |
| 76 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 22.03 | Соблюдение правильности выполнения спусков с небольших склонов. |
| 77 | Передвижения на лыжах до 2 км Учет 1 км | 24.03 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки |
| 78 | Игры на лыжах. Эстафеты | 27.03 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки |

Тема 5 баскетбол 4 часа

Планируемые результаты освоения донного курса научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности и соревновательной. Научиться планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 79 | Инструктаж по ТБ . Ведение мяча . Передача мяча | 3.04 | Осваивать новые учебные правила., управлять эмоциями, в процессе игровой и учебной деятельности |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча | 5.04 | Проявлять быстроту и ловкость . научиться планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе обучения |
| 81 | Броски в цель. Ловля и передал мяча. Передал садись | 7.04 | Осваивать технические действия. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий |
| 82 | Броски в цель. Ловля и передал мяча. Передал садись | 10.04 | Осваивать технические действия. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий |

Тема 6 легкая атлетика 11 часов.

Планируемые результаты освоения данного курса. Приобретение обучающимися знаний о нормах проведения в совместной познавательной деятельности. Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений. Формирование установки на безопасный , здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Способам и особенностям движения и передвижения человека. Выполнение дыхательных упражнений при выполнении физических упражнений. Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений. Техники выполнения легкоатлетических упражнений, соблюдение техники безопасности при выполнении. Научиться взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 83 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 12.04 | Ознакомиться с тб во время занятий. Описывать технику беговых упражнений и осваивать ее. |
|  84 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров | 14.04 | Принимать и сохранять учебную задачу направленную на формирование физических качеств |
| 85 | Челночный бег 3по 10 м . Прыжки в длину с разбега | 17.04 | Осваивать технику прыжков различными способами. Выявлять характерные ошибки и устранять их самостоятельно |
| 86 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы | 19.04 | Осваивать технику прыжков различными способами. Выявлять характерные ошибки и устранять их самостоятельно |
| 87 | Метание мяча. Подтягивание. | 21.04 | Учитывать правило в планировании и контроле способа и решения . |
| 88 | Бег 300 м .Отжимание. игра третий лишний | 24.04 | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке | 26.04 | Осуществлять анализ выполненных действий. |
| 90 | Эстафеты .Бег с мячами | 28.04 | Активно включаться в процесс выполнения заданий. взаимодействовать со сверстниками |
| 91 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя | 3.05 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  |
| 92 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра третий лишний. | 5.05 | Совершенствование правильной техники выполнения бега |
| 93 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра вышибалы | 10.05 | Совершенствование правильной техники выполнения бега. Взаимодействие со сверстниками в игровых упражнениях |

Тема 7 Подвижные игры 9 часов.

Планируемые результаты освоения данного курса. Приобретение знаний и навыков в системе физических упражнений. Использование учебного материала не только освоенного ими на уроках но и на уроках по другим предметам Развитие самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований. Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально нравственности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Формирование умений взаимодействовать в группах..Выбирать наиболее эффективные способы решения игровых ситуаций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 94 | Инструктаж по ТБ . К своим флажкам, мудрая сова. эстафеты | 12.05 | Ознакомиться с правилами предупреждения травматизма на занятиях физической культурой |
| 95 | Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде, .Эстафеты. | 15.05 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах . |
| 96 | Лисы и куры, точный расчет, Эстафеты | 17.05 |  Взаимодействие со сверстниками в игровых упражнениях |
| 97 | Перестрелка, море волнуется. Эстафеты | 19.05 | Развитие ловкости, быстроты, выносливости, качество силы и координации. |
| 98 | Охотники, ночные снайперы. Эстафеты | 22.05 | Обучиться провести игру и взаимодействовать с одноклассниками |
| 99 | Лисы и куры, точный расчет. Эстафеты. | 24.05 | Формирование умения понимать причины успеха в учебной деятельности. |
| 100 | Ловля и передача мяча игра лапта | 26.05 | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. |
| 101 | Удары по мячу.. ловля и передача мяча. | 29.05 | Научиться технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 102 | Подведение итогов учебного года | 30.05 | Научиться управлять эмоциями при общении со сверстниками , сохранять хладнокровность, сдержанность , рассудительность. |