

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АВЕРЬЯНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании МО *С.С.В.*
протокол № 1 от
«29» августа 2018 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
ГБОУ ООШ с. Аверьяновка
С.С.В. / Семина В.И.
«29» августа 2018 г.



Рабочая программа
по физической культуре

3 класс

Составитель:
учитель первой категории
Адушева Екатерина Геннадьевна

2018-2019 уч.год

Пояснительная записка.

Рабочая программа программа разработана в соответствии с 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 – 4 недел	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 – 26 недел	0
-----------	---------------------------------	------------------	---

4 четверть (6. 04.19 – 25. 05. 2019)

5	Баскетбол 4 часа	27 недел	0
6	Легкая атлетика 11 часов	28-31 недел	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. Учебно – 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. Выразить 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	16/11	Выполнять построения и группироваться в условиях

	голову		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 перекаатов
32	Выполнение команд шире шаг, чаще шаг, реже, на первый второй – рассчитайся.	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 способа передвижения. Различать по воздействию на развитие основных физических качеств
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	14/12	Осваивать технику 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 брусках	21/12	Освоение техники. 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 Выразить 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	Скользкий шаг без палок.	20.01	Формировать развитие двигательных качеств скоростной выносливости.
53	Скользкий шаг без палок учет	23.01	Осваивать передвижения на лыжах адекватно воспринимать оценку учителя.
54	Скользкий 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	Скользкий 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

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

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.