# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

#  **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |  СОГЛАСОВАНО: Зам.директора по УВРЮ.В.Крутоголова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Гомешвили «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

 по физической культуре 3 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

 Золотько В.Ю.

2014 г.

#  Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

#  (3 класс)

 Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

 Цель курса- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#  Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
3. Обучение методике движений.
4. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности развитие физических способностей.

 На курс физической культуре в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Что такое координация движений, что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх- когда появились, кто

воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое личная гигиена человека.

1. Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по канату в два и три приёма; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды ,выполнять разминку подтягиваться на перекладине; выполнять перекаты, кувырок вперёд; лазать и перелезать по гимнастической стенке; опорный прыжок через козла.
2. Лёгкая атлетика. Ученики научаться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м; выполнять челночный бег 3х10м; метание на дальность и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
3. Подвижные игры. Подвижные игры с предметами и без.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематичного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья ( рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Материально-техническое обеспечение

1. Стандарты начального общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
3. Рабочие программы по физической культуре;
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

 стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская.

 Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № урока п/п |  Дата проведения |  ТЕМА УРОКА |
|  |  |  I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1-2 |  | Правила безопасности на уроках физической культуры.Экспресс- тесты, проверка физической подготовленности учащихся. |
| 3-4 |  | Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 м. |
| 5 |  | Подвижные игры: «вызов номеров», «класс смирно». |
| 6-7 |  | Прыжок в длину с разбега. Обучать разбегу в прыжках в длину. |
| 8-9 |  | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель. Эстафеты. |
| 10-11 |  | Челночный бег 3х10 м. прыжки со скакалкой на месте. |
| 12 |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей. |
| 13-14 |  | Метание малого мяча на дальностью. Прыжки со скакалкой. |
| 15-16  |  | Бег на короткие дистанции 30 м. Эстафеты с кеглями. |
| 17-18 |  | Метание малого мяча в цель. Бег 30 м. П/и |
| 19 |  | Бег с изменением темпа движения по сигналу. Высокий старт. |
| 20-21 |  | Лазание по гимнастической стенке. Челночный бег. |
| 22 |  | Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись». |
| 23 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4. Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд. |
| 24 |  |  Пребрасывание мячей друг другу. Челночный бег 3х10 м. |
| 25 |  | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 26  |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. |
| 27 |  | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
|  |  |  II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. |
|  1 (28)  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты вперёд и назад. |
| 2 (29)-3 (30) |  | Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках. |
| 4 (31) |  | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 5 (32)-6 (33) |  | Лазание по канату. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. П/и.  |
| 7 (34)-8 (35) |  | Лазание по гимнастической скамейке на животе, на коленях с помощью рук. Эстафеты с использованием г/скамеек. |
| 9 (36)- 10 (37) |  | «Мостик» из положения лёжа. Упражнение на гибкость. Эстафеты с кеглями. |
| 11 (38) |  | Подвижные игры: «вызов номеров», «охотники и утки». |
| 12 (39) |  | Ходьба и бег с изменением напрвавления движения. Прыжки на одной ноге между предметами. П/и. |
| 13 (40)-14 (41) |  |  Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Простые висы. П/и. |
| 15 (42)-16 (43) |  | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. Челночный бег. Эстафеты. |
| 17 (44) |  | Эстафеты с использованием кеглей и мячей. |
| 18 (45) |  | Изменение темпа движения по сигналу. Упражнения в равновесии. П/и. |
| 19 (46)-20 (47) |  |  Лазание по канату.Броски мяча в корзину и ловля мяча после отскока о пол. |
| 21 (48) |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей. |
|  |  |  III ЧЕТВЕРТЬ; ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. |
| 1 (49) |  | Подвижные игры: «день и ночь», «класс смирно», «вызов номеров»  |
| 2 (50)-3 (51) |  | Перебрасывание мячей друг другу в колоннах. Подбрасывание и ловля мяча после отскока о пол. П/и. |
| 4 (52)-5 (53) |  | Ползание по гимнастической скамейке на коленях. Ходьба по рейке г/скамейки. Эстафеты. |
| 6 (54) |  |  Подвижные игры с использованием обручей: «По обручам к финишу», «Из обруча в обруч»;  |
| 7 (55) |  | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Смыкание и размыкание в строю. Эстафеты. |
| 8 (56)-9 (57) |  | Ведение мяча на месте и в движении. Повороты на месте. Эстафеты с мячами. |
| 10 (58) |  | Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись». |
| 11 (59)-12 (60) |  | Метание малого мяча в цель с 6-ти метров. Бег змейкой. П/и. |
| 13 (61) |  | Лазание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки на пояс в стороны (равновесие). Эстафеты. |
| 14 (62) |  | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 15 (63)-16 (64) |  | Броски мяча в баскетбольную корзину. Ловля мяча после отскока о стену. Эстафеты с мячами. |
| 17 (65) |  | Метание малого мяча по медленно движущейся мишени. Прыжки со скаккалкой. П/и. |
| 18 (66) |  | Челночный бег. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием кеглей. |
| 19 (67) |  | Подвижные игры: «Зайцы, сторож и Жучка», «Класс смирно», «Встречная эстафета». |
| 20 (68) |  | Прыжок в длину с мета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами. Эстафеты. |
| 21 (69) |  | Бег противоходом, по диагонали. Броски и ловля мяча после отскока о стену. |
| 22 (70) |  | Подвижные игры: «гонка мячей по кругу», «мяч среднему». |
| 23 (71) |  | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 24 (72) |  | Лазание по гимнастической лестнице. Перестроение в круг в движении. П/и. |
| 25 (73) |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «сторож, Жучка и зайцы», «класс смирно». |
| 26 (74) |  | Лазание по канату. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты. |
| 27 (75) |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей: «по обручам к финишу», «из обруча в обруч», «невод». |
| 28 (76) |  | Перестроение в две и три шеренги и обратно. Перебрасывание мячей друг другу. П/и. |
| 29 (77) |  | Эстафеты с использованием мячей. |
| 30 (78) |  | Эстафеты с использованием кеглей и обручей. |
|  |  |  IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1 (79) |  | Правила дыхания при ходьбе и беге. Кроссовая подготовка, бег без учёта времени. |
| 2 (80)-3 (81) |  | Челночный бег 3х10 м. строевые упражнения. П/и |
| 4 (82) |  | Бег в коридорчике 30-40 см. прыжки со скакалкой. Эстафеты. |
| 5 (83) |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей. |
| 6 (84) |  | Метение малого мяча в цель . Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; между предметами. |
| 7 (85)-8 (86) |  | Бег на короткие дистанции 30 м. высокий старт. |
| 9 (87)-10 (88) |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места |
| 11 (89) |  | Эстафеты с использованием обручей. |
| 12 (90)-13 (91) |  | Броски и ловля теннисного мяча. Бег с преодолением препятствий. П/и. |
| 14 (92)-15 (93) |  | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Эстафеты. |
| 16 (94) |  | Подвижные игры и эстафеты с мячами. |
| 17 (95)-18 (96) |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега при прыжке в длину. |
| 19 (97) |  | Челночный бег 3х10 м, контрольный урок. Эстафеты. |
| 20 (98)-21 (99) |  | Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. П/и. |
| 22 (100) |  | Бег на короткие дистанции 60 м, контрольный урок. Эстафеты. |
| 23 (101)-24 (102) |  | Экспресс – тесты: 6-ти минутный бег; подтягивание на перекладине; метание набивного мяча сидя из-за головы; челночный бег 3х10 м; тест на гибкость |

#  Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007