

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

«Рассмотрено» Руководитель МО Головков С.Е. _____ Протокол №1 От 30.08. 2017 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР О.В.Яшина _____ Протокол № 1 от 30.08.2017г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 60» Л. А. Тотфалушина _____ Приказ № _____ от «__» _____ 2017г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Середина Александра Александровича

по физической культуре для 3 класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «__» _____ 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г.№ 373», примерной программы начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; планируемые предметные результаты изучения учебного предмета; содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности; календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации данной программы - 1 год. Данная программа рассчитана на обучающихся третьих классов МОУ «СОШ №60».

Учебный план МОУ «СОШ №60» отводит на изучение физической культуры в 3 классе по 3 урока в неделю, что составляет 105 часов в учебный год.

Раздел 2. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В процессе изучения физической культуры совершенствуются и развиваются следующие общеучебные умения:

- коммуникативные (с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе; слушать и слышать друг друга, работать в группе).

- регулятивные (определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель).

- познавательные (рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»; проходить тестирование бега на 30 м с

высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку; выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»).

Раздел 3. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p>Знания о физической культуре 6 ч</p> <p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>		<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»</p>
<p>Легкая атлетика 27 ч</p> <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p>		<p>Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p> <p>Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»</p> <p>Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами»</p> <p>Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>
<p>Подвижные игры 25ч</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная</p>		<p>Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».</p> <p>Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»</p> <p>Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города».</p>

<p>подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>		<p>Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка». Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»</p> <p>Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики 27 ч</p>		<p>Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»</p> <p>Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие</p> <p>Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимательность.</p> <p>Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад.</p>
<p>Лыжная подготовка 20 ч</p> <p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p>		<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок</p> <p>Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них</p> <p>Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них</p>

		<p>Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них. Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке</p> <p>Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке</p>
--	--	---

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний	6
2.	Легкая атлетика	27
3.	Подвижные и спортивные игры	25
4.	Гимнастика с элементами акробатики	27
5.	Лыжная подготовка	20
	Итого	105

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3х10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

№ур	Раздел, тема урока	Дата проведения	
		план	факт
Знания о физической культуре 1 ч.			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
Легкая атлетика 5 ч			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		
6	Тестирование метания мешочка на дальность		
Знания о физической культуре 1 ч			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		
Подвижные и спортивные игры 1 ч			
8	Спортивная игра «Футбол		
Легкая атлетика 3 ч			
9	Прыжок в длину с разбега		
10	Прыжки в длину с разбега на результат		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
Подвижные и спортивные игры 1 ч			
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		
Легкая атлетика 1 ч			
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
Гимнастика 2 ч			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
Легкая атлетика 1 ч			
16	Тестирование прыжка в длину с места		
Легкая атлетика 2 ч			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
18	Тестирование виса на время		
Подвижные игры 6 ч			
19	Подвижная игра «Перестрелка»		
20	Футбольные упражнения		
21	Футбольные упражнения в парах		
22	Футбольные упражнения в парах		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча в парах		
Знания о физической культуре 1 ч			
25	Закаливание		
26	Ведение мяча		
27	Подвижные игры		
Гимнастика 21 ч			
28	Кувырок вперед		

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
30	Варианты выполнения кувырка вперед		
31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		
35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастических кольцах		
45	Круговая тренировка		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
47	Варианты вращения обруча		
48	Круговая тренировка		
Лыжная подготовка 20ч			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
60	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
61	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
62	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
68	Контрольный урок по лыжной подготовке		
69	Эстафеты с мячом		
70	Подвижные игры		
71	Эстафеты с мячом		
Легкая атлетика 6 ч			

72	Полоса препятствий		
73	Усложненная полоса препятствий		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега		
75	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
76	Прыжок в высоту спиной вперед		
77	Прыжки на мячах-хопах		
78	Эстафеты с мячом		
79	Подвижные игры		
Подвижные игры 2ч			
80	Броски мяча через волейбольную сетку		
81	Подвижная игра «Пионербол»		
Знания о физической культуре 3 ч			
82	Волейбол как вид спорта		
83	Подготовка к волейболу		
84	Контрольный урок по волейболу		
Легкая атлетика 2 ч			
85	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»		
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
Гимнастика 2 ч			
87	Тестирование виса на время		
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
Легкая атлетика 1 ч			
89	Тестирование прыжка в длину с места		
Гимнастика 2ч			
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
Подвижные игры 1ч			
92	Знакомство с баскетболом		
Легкая атлетика 1ч			
93	Тестирование метания малого мяча на точность		
Подвижные игры 1ч			
94	Спортивная игра «Баскетбол»		
Легкая атлетика 4ч			
95	Беговые упражнения		
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		
98	Тестирование метания		
Подвижные игры 2ч			
99	Спортивная и фа «Футбол»		
100	Подвижная игра «Флаг на башне»		
Легкая атлетика 1ч			
101	Бег на 1000 м		
Подвижные игры 4ч			
102-105	Спортивные игры		

Раздел 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности