

Ашпанский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса

Кожуховский
Елгений Михайлович

с. Ашпан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основании:

- Основной образовательной программы школы
- Учебного плана Ашпанского филиала МБОУ «Локшинская СОШ».
- Авторской рабочей программы по Физической культуре В.И, Ляха 1-4 классы
- Соответствующего УМК

Целью физической культуры в 3 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задачи** :

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.
- формировать элементарные знания о режиме дня.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.
- выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта.
- развить координационные способности (равновесие, ритм, быстрота точность воспроизведения и реагирование на сигналы, ориентирование в пространстве).
- развить кондиционные способности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре для 3 класса рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные

- Ценить и принимать ценности «справедливость»
- Желание понимать друг друга
- Желания продолжать свою учебу.

Регулятивные:

- Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- Определять план выполнения заданий на уроках
- Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным
- Корректировать выполнение задания с условиями выполнения

Познавательные:

- Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями
- Анализировать, сравнивать выполнение заданий

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге с учителям и учащимися
- Сотрудничать в совместном решении заданий, игр

Предметные результаты:

Ученик научится:

- Самостоятельно раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- Знать и применять способы безопасного поведения на уроках физической культуры
- Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры
- Уметь измерять показатели физического развития (рост и масса тела)

Ученик получит возможность научиться:

- Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Содержание учебного предмета

Раздел 1 Знание о физической культуре (5ч)

Правило личной гигиены

(соблюдение чистоты тела, смена белья).

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Самоконтроль: способы измерения пульса (чистоты сердечных сокращений).

Первая помощь при травмах.

Раздел 2 Легкая атлетика.(25ч)

Бег:

- с изменением длины и чистоты шага, бег с захлестыванием голени назад, равномерный и медленный бег до 3-5 минут, бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия под звуковые сигналы, бег с вращением вокруг своей оси, бег с ускорениями от 10-20 метров, бег в парах, зигзагом, бег на выносливости 300 -500 метров.

Прыжки:

- на одной ноге на месте с поворотами на 180, прыжки по разметки, прыжки в длину с места, прыжки в высоту до 60 см, прыжки с приземлением на точность.

Метание мяча:

- метание малого мяча с места на дальность, метание малого мяча в цель,

Броски набивного мяча 1- 2 кг:

- из-за головы двумя руками (стоя и сидя), броски набивного мяча стоя от груди, броски набивного мяча снизу вперед.

ОФП из комплекса ГТО

Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (22ч)

Освоение строевых упражнений:

-повороты на месте с разделением по команде « Раз-два»;

-перестроение из одной шеренги в две, маршировка на месте, в движении.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед и назад, кувырок вперед и стойка на лопатки, кувырок назад и «мост» из положения лежа.

Освоение навыков равновесия:

-движения по бревну передом и задом, движение по бревну левыми правым боком

Освоение висов:

Вис на перекладине на прямых и согнутых руках, поднимание согнутых ног в висе на перекладине, вис на шведской стенке с подниманием прямых и согнутых ног.

Выполнение гимнастических упражнений с предметами.

Раздел 4 Лыжная подготовка (25ч)

Освоение техники лыжных ходов:

- имитация движения на лыжах,
- повторение ступающего шага с палками и без палок, освоение техники скользящего шага с палками и без палок,
- повторение спусков со склона
- повторение подъемов на склон
- передвижение на лыжах скользящим шагом от 500- 1 км.

Раздел 5 Спортивные игры.(25ч)

- закрепление и развитие скоростно- силовых способностей подвижные игры « Прыжки по полосам», « Волк во рву».
- овладение навыками ловли и передачи мяча:
 - передача мяча в парах на месте и в движении, броски мяча в кольцо от груди, броски и ловля мяча над собой.
- закрепления и совершенствования пройденного по темам учебного курса - -
- проводить спортивные и подвижные игры: « Пятнашки», « Ботва», « Играй, играй мяч не теряй», «Круговая лапта», « Круговые вышибалы», « Пионербол», « Русская лапта».

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

| № Урок | Тема раздела. | Часов | Дата проведения по плану | Дата фактическог о проведения |
|-----------|---|-----------|--------------------------------|-------------------------------------|
| | Знание о физической культуре. | 5 | | |
| 1 | НФЗ игра. Изучение правил личной гигиены. | 1 | 01.09 | |
| 2 | Ознакомление с Олимпийскими чемпионами России по видам спорта. | 1 | 03.09 | |
| 3 | НФЗ игра . Знакомство с Олимпийскими чемпионами Красноярского края. | 1 | 06.09 | |
| 4 | Изучение способов самоконтроля физического состояния. | 1 | 08.09 | |
| 5 | Изучения оказания первой помощи при травмах | 1 | 10.09 | |
| | Легкая атлетика. | 25 | | |
| 6 | Т.Б на уроках по легкой атлетики.Овладение техники бега с изменением длины шага | 1 | 13.09 | |
| 7 | Освоение техники бега с захлестыванием голени назад | 1 | 15.09 | |
| 8 | Изучение техники бега в медленном темпе до 3 минут | 1 | 17.09 | |
| 9 | Овладение техникой бега с изменением скорости | 1 | 20.09 | |
| 10 | Изучение бега с прыжками, через препятствия | 1 | 22.09 | |
| 11 | Овладение техникой бега с ускорениями до 10 метров | 1 | 24.09 | |
| 12 | Изучение бега в парах с изменением направления (зигзагами) | 1 | 27.09 | |
| 13 | НФЗ соревнование . Бег на 400 метров для развитие выносливости | 1 | 29.09 | |

| | | | | |
|----|--|-----------|-------|--|
| 14 | Изучение прыжков на месте с поворотами на 180 градусов | 1 | 01.10 | |
| 15 | НФЗ соревнование .Повторение техники прыжка в длину с места | 1 | 04.10 | |
| 16 | Освоение прыжков в высоту до 60 см | 1 | 06.10 | |
| 17 | НФЗ игра .Освоение прыжка в длину с приземлением на точность | 1 | 08.10 | |
| 18 | Освоение техники метания малого мяча на дальность с места | 1 | 11.10 | |
| 19 | НФЗ соревнование .Изучение техники метания мяча в цель | 1 | 13.10 | |
| 20 | Освоение техники броска набивного мяча из-за головы двумя руками. | 1 | 15.10 | |
| 21 | Освоение техники броска набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя | 1 | 18.10 | |
| 22 | Овладение техникой броска набивного мяча от груди двумя руками | 1 | 20.10 | |
| 23 | Изучение техники броска набивного мяча снизу вперед | 1 | 22.10 | |
| 24 | Закрепление техники броска набивного мяча снизу вперед | 1 | 01.11 | |
| 25 | Закрепление техники бега на 400 метров для развитие выносливости | 1 | 03.11 | |
| 26 | Совершенствование техники бега на 300 метров | 1 | 05.11 | |
| 27 | НФЗ соревнование . Закрепление прыжка в длину | 1 | 08.11 | |
| 28 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность с места | 1 | 10.11 | |
| 29 | НФЗ соревнование . Закрепление техники метания мяча в цель | 1 | 12.11 | |
| 30 | НФЗ соревнование . Самостоятельное занятие по развитию силы и выносливости | 1 | 15.11 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики. | 22 | | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 31 | Отработка поворотов на месте « влево», «вправо» и « кругом» | 1 | 17.11 | |
| 32 | Отработка маршировки на месте и в движении. | 1 | 19.11 | |
| 33 | Отработка перестроения из одной шеренги в две. | 1 | 22.11 | |
| 34 | Закрепление перестроения из одной шеренги в две. | 1 | 24.11 | |
| 35 | Закрепление техники маршировки на месте и в движении. | 1 | 26.11 | |
| 36 | Т.Б на уроках гимнастики. Закрепление кувырков вперед и назад | 1 | 29.11 | |
| 37 | Освоение кувырка вперед и стойку на лопатки. | 1 | 01.12 | |
| 38 | Освоения кувырка назад и «мост» из положения лежа. | 1 | 03.12 | |
| 40 | Освоение навыков передвижения по низкому бревну передом и вперед спиной | 1 | 06.12 | |
| 41 | Освоение навыков передвижения по низкому бревну правым и левым боком | 1 | 08.12 | |
| 42 | Изучения виса на перекладине на прямых и согнутых руках | 1 | 10.12 | |
| 43 | Освоение техники поднимания согнутых ног в висе на перекладине | 1 | 13.12 | |
| 43 | Освоение виса на шведской стенке с подниманием согнутых ног. | 1 | 15.12 | |
| 44 | Освоение виса на шведской стенке с подниманием прямых ног | 1 | 17.12 | |
| 45 | Освоение гимнастических упражнений с гимнастической палкой. | 1 | 20.12 | |
| 46 | НФЗ соревнование .Освоение гимнастических упражнений со скакалкой | 1 | 22.12 | |
| 47 | Закрепление перестроения из одной шеренги в две. | 1 | 24.12 | |
| 48 | Закрепление виса на перекладине на прямых и согнутых руках | 1 | 27.12 | |

| | | | | |
|----|---|----|-------|--|
| 49 | Закрепление виса на шведской стенке с подниманием прямых ног | 1 | 10.01 | |
| 50 | Закрепление кувырка вперед и стойку на лопатки. | 1 | 12.01 | |
| 51 | Овладение техники кувырка назад и «мост» из положения лежа. | 1 | 14.01 | |
| 52 | Закрепление стойки на «мост» и стойки на лопатки | 1 | 17.01 | |
| | Лыжная подготовка. | 25 | | |
| 53 | Т.Б на уроке по лыжной подготовки.Повторение основных требований на занятиях по лыжам. | 1 | 19.01 | |
| 54 | Имитация лыжных ходов на месте. | 1 | 21.01 | |
| 55 | Имитация лыжных ходов в движении (шагом) | 1 | 24.01 | |
| 56 | Освоение техники ступающего шага | 1 | 26.01 | |
| 57 | Закрепление техники ступающего шага без палок | 1 | 28.01 | |
| 58 | Овладение техникой ступающего шага с лыжными палками | 1 | 31.01 | |
| 59 | Овладения навыками скользящего шага без палок | 1 | 02.02 | |
| 60 | Закрепление техники скользящего шага без палок | 1 | 04.02 | |
| 61 | Освоение техники скользящего шага с лыжными палками | 1 | 07.02 | |
| 62 | Закрепление техники скользящего шага с лыжными палками | 1 | 09.02 | |
| 63 | Освоение техники подъема на склон « лесенкой» | 1 | 11.02 | |
| 64 | Закрепление техники подъема на склон | 1 | 14.02 | |

| | | | | |
|----|---|-----------|-------|--|
| | « лесенкой») | | | |
| 65 | Освоение техники подъема на склон « елочкой» | 1 | 16.02 | |
| 66 | Закрепление техники подъема на склон « елочкой» | 1 | 18.02 | |
| 67 | НФЗ соревнование Освоение техники спуска со склона | 1 | 21.02 | |
| 68 | НФЗ игра. Закрепление техники спуска со склона | 1 | 25.02 | |
| 69 | Овладевают навыками подъема и спуска со склона | 1 | 28.02 | |
| 70 | Закрепление навыков подъема и спуска со склона | 1 | 02.03 | |
| 71 | НФЗ соревнование .Овладение навыками передвижения на лыжах скользящим шагом без палок до 1 км. | 1 | 04.03 | |
| 72 | Закрепление навыков передвижения на лыжах скользящим шагом без палок до 1 км | 1 | 07.03 | |
| 73 | НФЗ соревнование .Освоение техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками | 1 | 09.03 | |
| 74 | Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками | 1 | 11.03 | |
| 75 | Повторение навыков подъема и спуска со склона | 1 | 14.03 | |
| 76 | Закрепление техники прохождения 1 км скользящим шагом со спусками и подъемами | 1 | 16.03 | |
| 77 | Повторение техники прохождения 1 км скользящим шагом со спусками и подъемами | 1 | 18.03 | |
| | Спортивные игры | 25 | | |
| 78 | Овладение скоростно- силовых способностей игра « Прыжки по полосам» | 1 | 21.03 | |
| 79 | Закрепление скоростно- силовых способностей игра « Прыжки по полосам», « Волк во рву». | 1 | 23.03 | |
| 80 | Овладение ловли мяча передача | 1 | 01.04 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | мяча в парах на месте | | | |
| 81 | Овладение ловли и передача мяча в парах в движении | 1 | 04.04 | |
| 82 | НФЗ соревнование .Овладение навыками броска мяча в баскетбольное кольцо. | 1 | 06.04 | |
| 83 | НФЗ игра .Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо | 1 | 08.04 | |
| 84 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча Игра « Пионербол» | 1 | 11.04 | |
| 85 | Повторение урока по ловли и передачи мяча. Игра « Круговая лапта» | 1 | 13.04 | |
| 86 | Развитие координации. Провести игру « Перестрелки» | 1 | 15.04 | |
| 87 | Развитие координационных и кондиционных способностей. Игра « Мини- футбол». | 1 | 18.04 | |
| 88 | Отработку удара и остановки ногами футбольного мяча | 1 | 20.04 | |
| 89 | Закрепление броска баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | 22.04 | |
| 90 | НФЗ игра .Закрепление ловли и передача мяча в парах в движении. | 1 | 25.04 | |
| 91 | Овладение техникой ведения мяча. Игра « Ботва» | 1 | 27.04 | |
| 92 | Закрепления техники ведения и передачи мяча. Игра « Мини- баскетбол» | 1 | 29.04 | |
| 93 | НФЗ игра .Овладения ведением футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 04.05 | |
| 94 | Овладевают ловлей и передачей мяча. Игра « Пионербол». | 1 | 06.05 | |
| 95 | Закрепление координационных способностей. | 1 | 11.05 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| | Игра « Перестрелки» | | | |
| 96 | НФЗ соревнование .Закрепление скоростно- силовых способностей. « Русская лапта» | 1 | 13.05 | |
| 97 | Развитие координационных способностей. Игра « Круговые вышибалы». | 1 | 16.05 | |
| 98 | Закрепление ведением футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 18.05 | |
| 99 | Отработку удара и остановки ногами футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 20.05 | |
| 100 | Закрепление ловли и передача мяча в парах в движении. Игра « Пионербол» | 1 | 23.05 | |
| 101 | Проведение подвижных игр: « Русская лапта» | 1 | 25.05 | |
| 102 | Закрепление координационных и кондиционных способностей. Игра « Русская лапта» | 1 | 27.05 | |

