Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа п. Кирпичный»

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего образования
пр. №181-О от 31.08.2017

Рабочая программа
«Физическая культура»
3 класс

Срок реализации программы 2017-2018 учебный год
Год разработки 2017

Составила:
учитель начальных классов
Суворова Е.А.

Оглавление

I.Планируемые результаты освоения учебного предмета 3-5

II.Содержание учебного предмета 5-6

III.Календарно-тематическое планирование 6-12

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями обучающихсяпри получении начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоенияобучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатамиосвоенияобучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоенияобучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:

- **иметь представление:**
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонямипола	Коснутьсяпальцамипола	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонямипола	Коснутьсяпальцамипола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег1000 м	Безучетавремени					

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века.

Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Организация здорового образа жизни (2 ч)

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(2ч.)

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Физические упражнения для физкультминуток Физические упражнения для профилактики нарушений осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч):

Лёгкая атлетика (30 ч)

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

Гимнастика с элементами акробатики (30 ч)

В программный материал 3 класса входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», « Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

Подвижные и спортивные игры (30 ч)

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	Факт
1	**Знания о физической культуре (4 ч)**	Основы знаний по физической культуре *Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.* История физической культуры в древних обществах.	01.09	
2		История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	04.09	
3		Физическая культура народов разных стран	06.09	
4		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	08.09	
5	**Организация здорового образа жизни (2 ч)**	Правильное питание	11.09	
6		Правила личной гигиены	13.09	
7	**Наблюдение за физическим**	Измерение длины и массы тела.	15.09	

8	**развитием и физической подготовленностью (2 ч)**	Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.	18.09	
9	**Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание***«Волшебное слово».***	20.09	
10		Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание.	22.09	
11		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание «***Будь внимателен»***	25.09	
12		Упражнения для профилактики нарушений зрения	27.09	
13	**Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** ***Лёгкая атлетика (23ч)***	Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	29.09	
14		Лёгкая атлетика Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	02.10	
15		Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки- мышки».	04.10	
16		Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки- мышки».	06.10	
17		Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»	09.10	
18		Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»	11.10	
19		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	13.10	
20		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	16.10	
21		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра « Догонялки на марше».	18.10	

22		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра « Догонялки на марше».	20.10	
23		Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	23.10	
24		Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	25.10	
25		Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей Инструктаж по ТБ в каникулы.	27.10	
26		Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей Инструктаж по ТБ в каникулы.	08.11	
27		Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	10.11	
28		Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	13.11	
29		Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	15.11	
30		Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	17.11	
31		Лёгкая атлетика Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде»	20.11	
32		Лёгкая атлетика Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде»	22.11	
33		Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	24.11	
34		Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега .Игра «Лошадки».	27.11	
35		Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега .Игра «Лошадки».	29.11	
36	**Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)**	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»	01.12	
37	***Гимнастика с основами акробатики (23 ч)***	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	04.12	

38		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	06.12	
39		Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.	08.12	
40		Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.	11.12	
41		Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	13.12	
42		Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	15.12	
43		Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастическойстенке. Игра «Иголка и нитка».	18.12	
44		Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастическойстенке. Игра «Иголка и нитка».	20.12	
45		Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	22.12	
46		Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	25.12	
47		Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ в каникулы	27.12	
48		Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ в каникулы	29.12	
49		Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,	10.01	
50		Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,	12.01	
51		Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад	15.01	
52		Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад	17.01	
53		Акробатические упражнения. Подвижная игра « Догонялки на марше».	19.01	

54		Акробатические упражнения. Подвижная игра « Догонялки на марше».	22.01	
55		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	24.01	
56		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	26.01	
57		Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».	29.01	
58		Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».	31.01	
59	**Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч) Подвижные и спортивные игры-30 ч.**	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктажпо технике безопасности на уроках с мячом.	02.02	
60		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктажпо технике безопасности на уроках с мячом.	05.02	
61		Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	07.02	
62		Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	09.02	
63		Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	19.02	
64		Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	21.02	
65		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	26.02	
66		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	28.02	
67		Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину»	02.03	
68		Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину»	05.03	
69		Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	07.03	
70		Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	12.03	

71		Развитие координационных способностей Подвижная игра «Третий лишний».	14.03	
72		Развитие координационных способностей Подвижная игра «Третий лишний».	16.03	
73		Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	19.03	
74		Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	21.03	
75		Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	23.03	
76		Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	02.04	
77		Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	04.04	
78		Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	06.04	
79		Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	09.04	
80		Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	11.04	
81		Элементы футбола. Игра в футбол.	13.04	
82		Элементы футбола. Игра в футбол.	16.04	
83		Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	18.04	
84		Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	20.04	
85		Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»	23.04	
86		Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»	25.04	

87		Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижные игра: «Увертывайся от мяча».	27.04	
88		Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижные игра: «Увертывайся от мяча».	28.04	
89		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	04.05	
90		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	07.05	
91		Акробатические упражнения. Кувырок вперед. П/игра на внимание.	11.05	
92		Акробатические упражнения. Кувырок вперед. П/игра на внимание.	14.05	
93		Акробатические упражнения. Кувырок вперед. П/игра на внимание.	16.05	
94		Развитие гибкости П/игра на внимание. Упражнения в висе и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!».	18.05	
95		Развитие гибкости П/игра на внимание. Упражнения в висе и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!».	21.05	
96		Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Преодоление препятствий Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»	23.05	
97		Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Преодоление препятствий Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»	25.05	
98		Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!»	28.05	
99		Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!»	30.05	
100		Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.Подвижная игра «Гонка мячей».	01.06	
101		Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.Подвижная игра «Гонка мячей».	04.06	

102		Инструктаж по предупреждению травматизма в летние каникулы. Соревнования на короткие дистанции.	06.06	