

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»
И.В. Кудряшова
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Т.И. Гончарова
Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 3 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требований Примерной основной образовательной программы ОО и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2014.
2. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2012. – 112 с.

Результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Олимпийские игры. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	3
3	Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые упражнения и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелазание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувы.	38 29 25
6	Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
02.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Знания о физической культуре – 3 ч				
05.09		2	История физической культуры. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	
07.09		3	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	
09.09		4	Основные качества человека.	
Организация здорового образа жизни – 2 ч				
12.09		5	Правильное питание.	
14.09		6	Правила личной гигиены.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч				
16.09		7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток.	
19.09		8	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.	
21.09		9	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения.	
23.09		10	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
Легкая атлетика – 18 ч				
26.09		11	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Как нужно правильно бежать.	
28.09		12	Бег на короткие дистанции (10 м)	
30.09		13	Бег с равномерной скоростью.	
03.10		14	Бег на короткие дистанции (60 м)	
05.10		15	Челночный бег (3*10 м)	
07.10		16	Высокий, низкий старт.	
10.10		17	Бег с ускорением.	
12.10		18	Бег с равномерной скоростью.	
14.10		19	Бег на выносливость (до 1 км)	
17.10		20	Метание мяча. Способы держания мяча.	
19.10		21	Метание малого мяча на дальность.	
21.10		22	Метание малого мяча. Фазы метания мяча.	
24.10		23	Метание малого мяча на дальность.	
26.10		24	Прыжковые упражнения.	

28.10		25	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке.	
07.11		26	Освоение техники прыжка в длину с места.	
09.11		27	Прыжок в длину с места.	
11.11		28	Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания)	
Гимнастика с основами акробатики – 25 ч				
14.11		29	Т/б при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	
16.11		30	Строевые упражнения и приемы.	
18.11		31	Строевые упражнения и приемы.	
21.11		32	Строевые упражнения.	
23.11		33	Строевые упражнения.	
25.11		34	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
28.11		35	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
30.11		36	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
I триместр – 36 ч				
02.12		37	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
05.12		38	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
07.12		39	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	
09.12		40	Кувырок вперед.	
12.12		41	Перекат назад. Стойка на лопатках.	
14.12		42	Гимнастические снаряды. Упражнения с гимнастической палкой.	
16.12		43	Гимнастические снаряды. Упражнения с гимнастической палкой.	
19.12		44	Лазанье, упражнения в равновесии.	
21.12		45	Лазанье, упражнения в равновесии.	
23.12		46	Лазанье, упражнения в равновесии.	
26.12		47	Лазанье, упражнения в равновесии.	
28.12		48	Упражнение в висе, в упоре.	
30.12		49	Упражнение в висе, в упоре.	
16.01		50	Упражнение в висе, в упоре.	
18.01		51	Упражнение в висе, в упоре.	
20.01		52	Полоса препятствий. Отжимания.	
23.01		53	Полоса препятствий. Отжимания.	
Подвижные и спортивные игры – 26 ч				
25.01		54	Т/б на занятия спортивными и подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пятнашки».	
27.01		55	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	
30.01		56	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки».	
01.02		57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	
03.02		58	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	

06.02		59	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	
08.02		60	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	
10.02		61	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	
13.02		62	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Перестрелка».	
15.02		63	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	
17.02		64	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	
20.02		65	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	
22.02		66	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	
24.02		67	Ловля и передача мяча на месте.	
27.02		68	Эстафета «Передача мячей в колоннах».	
II триместр – 32 ч				
		69	Эстафеты.	
		70	Линейная эстафета.	
		71	Круговая эстафета.	
01.03		72	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу».	
03.03		73	ОРУ в движение. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	
06.03		74	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	
10.03		75	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13.03		76	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15.03		77	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	
17.03		78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	
20.03		79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	
22.03		80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
24.03		81	Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	
05.04		82	Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	
Легкая атлетика – 20 ч				
07.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Развитие силы. Подтягивание.	
10.04		84	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	
12.04		85	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	
14.04		86	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	

17.04		87	Прыжковые упражнения.	
19.04		88	Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке.	
21.04		89	Метание мяча. Способы держания мяча.	
24.04		90	Метание малого мяча на дальность.	
26.04		91	Метание малого мяча. Фазы метания мяча.	
28.04		92	Метание малого мяча на дальность.	
03.05		93	Беговые упражнения на короткие дистанции.	
05.05		94	Бег на короткие дистанции (30м).	
08.05		95	Бег с равномерной скоростью.	
10.05		96	Бег на короткие дистанции (60м).	
12.05		97	Бег с изменением направления.	
15.05		98	Челночный бег (3*10 м)	
17.05		99	Сдача зачетов по физической подготовке.	
19.05		100	Сдача зачетов по физической подготовке.	
22.05		101	Эстафетные и подвижные игры.	
24.05		102	Эстафетные и подвижные игры.	
III триместр – 34 ч				