

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
Протокол № 1 От _30.08.2016г.	Казакова Л.Н. «30» 08.2016г.	Закора Л.А. Приказ № 50 От _01.09. 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Половикова В.В.

по физической культуре для

3 «А» и 3 «В» кл.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «01» 09. 2016 г.

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** для 3класса МОУ-СОШ № 1 г. Красный Кут разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы В.Н. Шаулина, которая обеспечена учебником (В.Н. Шаулин Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.).

Общая характеристика учебного предмета

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие **принципы** ведения курса:

Систематичность в обучении. Л.В. Занков отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. *Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос

последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы *во времени*.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. *Целостность обучения.* В основу системы развивающего обучения Л.В. Занкова положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам Л.В. Занкова у детей формируется *внутреннее побуждение* к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес и потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков,

физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На предмет «Физическая культура» для 1 класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 102 часа (3 часа в неделю). Темы, попадающие на праздничные дни планируется изучать за счет объединения тем.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения физической культуры в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники

упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

вести систематические наблюдения за их динамикой;

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	13
2	Футбол	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	32
5	Лыжная подготовка	19
6	Баскетбол	9
7	Итого	102

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по физической культуре
в 3 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

3«а»

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся	
			План.	Факт.				
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знание о физической культуре Понятие о физической культуре	1			Значение понятия «физическая культура»			Стр20
2.	Требования к местам занятий	1			Спортзал		Понятие о физической культуре	Стр 25
3	Как устроен человек	1			Части тела		Требования к местам занятий	Стр 40
4	Правила оказания первой медицинской помощи	1			чсс		Как устроен человек	Стр 54
5	Профилактика травматизма	1			травма		Правила оказания первой медицинской	Стр 54

						помощи	
6	Общеразвивающие упражнения	1			сила	Профилактика травматизма	Стр 70

7	Бег 20 метров.	1			стадион	Общеразвивающие упражнения	Стр 88
8	Прыжки в длину с места.	1			яма прыжковая	Бег с ускорением 30 м.	Стр 91
9	Бег 500 метров.	1			мяч	Прыжки в длину с места.	Стр 89
10	Встречная эстафета (10-20м)	1			ловкость	Бег 500 метров.	Стр 90
11	Бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх	1			скорость	Встречная эстафета (10-20м)	Стр 129

12	Бег 800 м (без учёта времени).				сила	Бросок набивного мяча	Стр 91
13	Бег 30 м	1			Строевые команды	Бег 800 м (без учёта времени).	Стр 89
14	Равномерный бег на 1000 м.	1			движения	Бег 30 м	Стр 90
15	Бег 60 м.	1			прыжок	Равномерный бег на 1000 м.	Стр 91
16	Многоскоки (8 прыжков);	1			ловкость	Бег 60 м.	Стр 92
17	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.	1			сила	Многоскоки (8 прыжков);	Стр 100
18	Олимпийские игры	1			координация	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.	Стр 20
19	Бег с изменением направления движения	1			сила	Олимпийские игры	Стр 90
20	Преодоление бегом препятствий	1			гибкость	Бег с изменением направления движения	Стр 90
21	Метание мяча на дальность,	1			выносливость	Преодоление бегом	Стр 104

	точность					препятствий	
22	Строение человека	1			мяч	Метание мяча на дальность, точность	Стр 40
23	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы	1			ловкость	Строение человека	Стр 130
24	Челночный бег 3x10 метров.	1			быстрота	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы	Стр 89

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся
----------	-------------	------------------	------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------------

25	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики</p> <p>Определение физических качеств</p>	1			чсс		Стр 64
26	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	1			Слаженность	Определение физических качеств	Стр 118
27	закаливание	1			Здоровье	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	Стр 45
28	«Мост» из положения лёжа на спине.	1			Гимнастические маты	закаливание	Стр 119
29	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			перекладина	«Мост» из положения лёжа на спине.	Стр 126
30	Подтягивание на высокой	1			Выносливость	Вис на	Стр 124

	перекладине					согнутых руках, согнув ноги.	
31	Вис, на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1			Гимнастическая стенка	Подтягивание на высокой перекладине	Стр 127

32	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.				1		
33	самоконтроль				1		
34	Лазанье по гимнастической стенке.				1		
35	Перелезание через препятствия.				1		
36	Лазанье по наклонной скамейке в				1		

	упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.		
37	Перекаты в группировке	1	
38	Кувырок вперёд	1	
39	Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лежа	1	
40	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	
41	Лазание по гимнастической стенке способом «ящерица»	1	
42	Перестроения в колонну по одному	1	
43	Лазание по канату	1	
44	Перекат вперед	1	
45	Перелезания через две гимнастические скамейки поставленные друг на друга	1	

46	Лазание по канату	1	
47	Подтягивания на низкой перекладине	1	
48	Кувырок вперед	1	

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся
49	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Физические качества	1			Зарядка		Стр 62

50	Попеременно двухшажный ход без палок;	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Подбор и подгон лыжного инвентаря.	Стр 134
51	Попеременно двухшажный ход с палками;	1			Торможение «Плугом», повороты упором	Попеременно двухшажный ход без палок;	Стр 135
52	Первая помощь при травмах	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Попеременно двухшажный ход с палками;	Стр 54
53	Попеременно двухшажный ход.	1			Спуск, высокая стойка, одежда лыжника	Первая помощь при травмах	Стр 136
54	Спуски с пологих склонов.	1			Низкая стойка, внутренние органы	Попеременно двухшажный ход.	Стр 137

55	Спуск в высокой стойке.	1			Скользкий шаг, 1 км	Спуски с пологих склонов.	Стр 138
----	-------------------------	---	--	--	---------------------	---------------------------	---------

56	Спуск в низкой стойке.	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Спуск в высокой стойке.	Стр 139
57	Торможение «плугом»	1			Торможение «Плугом», повороты упором	Спуск в низкой стойке.	Стр 133
58	Торможение «плугом»	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Стр 134
59	Повороты переступанием вокруг пяток	1			Равномерная скорость	Торможение «плугом»	Стр 135
60	Торможение упором;	1			«Полуелочка», бассейн, баскетбол,	Повороты переступанием	Стр 140

61	Повороты переступанием вокруг пяток	1			Ступающий шаг	Торможение упором;	Стр 136
62	Повороты переступанием в движении;	1			лыжи	Повороты переступанием вокруг пяток	Стр 137
63	Подъём «лесенкой»;	1			Палки	Повороты переступанием в движении;	Стр 138

64	Подъём «ёлочкой»;	1			Стойка	Подъём «лесенкой»;	Стр 139
65	Игры на лыжах.	1			Команда	Подъём «ёлочкой»;	Стр 133
66	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;	1			Выносливость	Игры на лыжах.	Стр 134
67	Эстафеты на лыжах	1			Внимательность	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Стр 135
68	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			Выносливость	Эстафеты на лыжах	Стр 139
69	Игры на лыжах	1			эмоции	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Стр 138
70	Инструктаж по ТБ на спортивных	1			Площадка	Инструктаж по ТБ на спортивных	Стр 133

	играх. Баскетбол Бросок мяча двумя руками от груди после ведения					играх. Ведение мяча	
71	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.	1			Стойка	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	Стр 132
72	Бросок мяча с места.	1			Сила	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.	Стр 133
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			координация	Бросок мяча с места.	Стр 132
74	П/и «Попади в кольцо».	1			точность	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Стр 133

75	П/и «Гонка б/б мячей».	1			Команда	П/и «Попади в кольцо».	Стр 134
76	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	1			Ловкость	П/и «Гонка б/б мячей».	Стр 133
77	Игра в баскетбол по упрощённым правилам (Мини-баскетбол),	1			правила	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	Стр 132
78	Броски в корзину	1			Точность	Игра в баскетбол по упрощённым правилам (Мини-баскетбол),	Стр 133

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся
79	<p align="center">Подвижные игры</p> <p>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>	1			физкультзарядка		Стр 63
80	Метание мяча вверх	1			Сила	Игра «Пионербол».	Стр 88
81	Бег на 30 метров.	1			Скорость	Метание мяча вверх	Стр 90
82	Бег на 60 метров.	1			Быстрота	Бег на 30 метров.	Стр 90
83	Бег 400 метров.	1			Стадион	Бег на 60 метров.	Стр 89
84	Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1			выносливость	Бег 400 метров.	Стр 88

85	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	1			Сила	Кросс по пересечённой местности до 1 км.	Стр 90
86	Прыжок длину с разбега	1			Прыжковая яма	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	Стр 91
87	Прыжки в парах через препятствия.	1			Взаимовыручка	Прыжок длину с разбега	Стр 92
88	Высокий и низкий старт со стартовым ускорением.	1			Резкость	Прыжки в парах через препятствия.	Стр 90
89	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1			скорость	Высокий и низкий старт со стартовым ускорением.	Стр 104
90	Прыжки в длину с места.	1			Длина	Метание мяча с 1-3	Стр 101

						шагов разбега	
91	Удержание тела в висячем положении на перекладине.	1			Выносливость	Прыжки в длину с места.	Стр 120
92	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров.	1			Непрерывность	Удержание тела в висячем положении на перекладине.	Стр 90
93	П/И: «Ловля парами», «Пустое место».	1			Внимательность	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров.	Стр 147
94	«Школа мяча», «Охотники и утки».	1			эмоции	П/И: «Ловля парами», «Пустое место».	Стр 148
95	Челночный бег 3х10 метров.	1			Координация	«Школа мяча», «Охотники и утки».	Стр 89
96	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Футбол Передача мяча	1			Точность	Челночный бег 3х10 метров.	Стр 148

97	Ведение мяча	1			Контроль	Передача мяча	Стр 149
98	Передача мяча в движении	1			Точность	Ведение мяча	Стр 140
99	Эстафеты с мячами	1			Площадка	Передача мяча в движении	Стр 141
100	Удары по мячу	1			Сила	Эстафеты с мячами	Стр 142
101	Остановка и передача мяча	1			Ловкость	Удары по мячу	Стр 143
102	Игра в мини-футбол	1			Правила	Остановка и передача мяча	Стр 144

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Знать и иметь представления:

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Материально-техническое обеспечение

учебного предмета

1. *Работа по данному курсу обеспечивается УМК: а также дополнительной литературой:*

- Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

2. *Специфическое оборудование:*

- спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки.

3. *Электронно-программное обеспечение (по возможности):*

- компьютер;
- презентационное оборудование;

Список используемой литературы

1. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С. Физическая культура: учебник для 1-4 классов: изд. «Учебная литература»: изд. Дом «Федоров», 2011. – 176 с.
2. Мустаев В.Л. Физическая культура: Учебно-методическое пособие [Текст] / В.Л. Мустаев. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1996. -130с..
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г.Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г.Озолин – М.: Астрель,2003. – 186 с.
5. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 422с.

