**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса** **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями на 11.01.2015).
* «Законом об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013 г. № 696-з (с изменениями на 01.07.2015 г.).
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г. № 373.
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ» от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря

2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме не менее 414 ч, из них в3 классе – по 70 часов ежегодно,а также 35 часов дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Учебный план и годовой учебно-календарный график МАОУ «Лицей № 6» предусматривает для обучения в 3 классе 35 учебных недель.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО**

**ПРЕДМЕТА.**

На конец3 класса обучающийся научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знаниями по истории комплекса ГТО.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами обучения**

курса «Физическая культура» является (УУД).

***Регулятивные УУД:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта,истории возникновения комплекса ГТО.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол (мини-футбол)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.Сдача нормативов ГТО

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.Сдача нормативов ГТО.

**Тематическое планирование с определением количества часов**

**по темам (разделам)**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов на тему (раздел) | Тема (раздел) |
| Класс3 |
|  |
| В процессе урока | Основы знаний о физической культуре и ГТО |
| В процессе урока | Способы физкультурной деятельности |
| 15 | Гимнастика с элементами акробатики |
| 18 | Легкая атлетика |
| 14 | Лыжная подготовка |
| 23 | Подвижные игры на основе спортивных игр |
| 70 | Итого |

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕНА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (3 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема урока | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** |
| **Легкая атлетика - 10часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. | 1 | сентябрь |
| 2 | Разновидности ходьбы. | 1 | сентябрь |
| 3 | Бег 30 метров. | 1 | сентябрь |
| 4 | Бег 60 метров. | 1 | сентябрь |
| 5 | Бег 8 минут. | 1 | сентябрь |
| 6 | Челночный бег. | 1 | сентябрь |
| 7 | Обучение техники метания мяча. | 1 | сентябрь |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | сентябрь |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | сентябрь |
| 10 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.Сдача нормативов ГТО. | 1 | сентябрь |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 10 часов** | | | |
| 11 | ТБ по спортивным играм.  Бросок мяча снизу на месте. | 1 | октябрь |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | октябрь |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча. | 1 | октябрь |
| 14 | Ведение мяча на месте. | 1 | октябрь |
| 15 | Ловля мяча на месте. | 1 | октябрь |
| 16 | Передача мяча на месте в круге. | 1 | октябрь |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. | 1 | октябрь |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте Подвижная игра «Бросай – поймай». | 1 | октябрь |
| 19 | Передача мяча на месте в круге. Подвижнаяигра «Перетягивание в парах». | 1 | октябрь |
| 20 | Подвижнаяигра «Ловкие ребята». | 1 | октябрь |
| Гимнастика с элементами акробатики - 15 часов | | | |
| 21 | ТБ по гимнастике.  Строевые упражнения на месте. | 1 | ноябрь |
| 22 | Строевые упражнения в движении. | 1 | ноябрь |
| 23 | Кувырок вперед. | 1 | ноябрь |
| 24 | Стойка на лопатках. | 1 | ноябрь |
| 25 | Вис лежа. | 1 | ноябрь |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейки. | 1 | ноябрь |
| 27 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | ноябрь |
| 28 | ОРУ со скакалкой. | 1 | декабрь |
| 29 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | декабрь |
| 30 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | декабрь |
| 31 | ОРУ с обручем. | 1 | декабрь |
| 32 | Равновесие на одной ноге. | 1 | декабрь |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | декабрь |
| 34 Полоса препятствий | Полоса препятствий. | 1 | декабрь |
| 35 | Упражнения на бревне.Сдача нормативов ГТО. | 1 | декабрь |
| **Лыжная подготовка - 14час** | | | |
| 36 | ТБ по лыжной подготовке. Одежда лыжника. | 1 | январь |
| 37 | Строевые упражнения на лыжах. | 1 | январь |
| 38 | Передвижение на лыжах (основная стойка). | 1 | январь |
| 39 | Передвижение на лыжах (ступающий шаг). | 1 | январь |
| 40 | Передвижение на лыжах (скользящий шаг). | 1 | январь |
| 41 | Повороты переступанием на месте. | 1 | февраль |
| 42 | Спуск с горы, торможение «плугом». | 1 | февраль |
| 43 | Подъем «лесенкой». | 1 | февраль |
| 44 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, игра «На буксире». | 1 | февраль |
| 45 | Одновременный, попеременныйдвухшажный ход. | 1 | февраль |
| 46 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | февраль |
| 47 | Эстафеты без палок с этапом до 50 м. | 1 | февраль |
| 48 | Эстафеты по кругу с этапом до 100 метров. | 1 | февраль |
| 49 | Сдача нормативов ГТО. Ходьба на лыжах до 1000 км. | 1 | март |
| **Спортивные игры - Подвижные игры - 7 часов.** | | | |
| 50 | Прямая нижняя передача. | 1 | март |
| 51 | Приемы передач мяча снизу двумя руками. | 1 | март |
| 52 | Приемы передач мяча сверху двумя руками. | 1 | март |
| 53 | Приемы передач мяча сверху двумя руками. | 1 | март |
| 54 | Игра в пионербол. Подвижная игра «Мяч через сетку» | 1 | март |
| 55 | Учебная игра пионербол. | 1 | март |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 56 | Подвижная игра «Пятнашки». Пионербол. | 1 | март |
| **Спортивные игры - Подвижные игры - 6 часов(**4 четверть) | | | |
| 57 | Игра в мини-футбол. Ведение мяча. | 1 | апрель |
| 58 | Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | апрель |
| 59 | Игра в мини-футбол.Остановка мяча. | 1 | апрель |
| 60 | Игра «Выстрел в небо» | 1 | апрель |
| 61 | Игра «Пустое место» | 1 | апрель |
| 62 | Игра «Наступление» | 1 | апрель |
| **Легкая атлетика - 8часов** | | | |
| 63 | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики  Челночный бег 3х10м. | 1 | апрель |
| 64 | Бег 30 метров. | 1 | апрель |
| 65 | Метание малого мяча в цель. | 1 | май |
| 66 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | май |
| 67 | Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». | 1 | май |
| 68 | Кроссовая подготовка. | 1 | май |
| 69 | Игра «Кузнечики». | 1 | май |
| 70 | Подведение итогов. Эстафеты.Сдача нормативов ГТО. | 1 | май |

**5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО**

**ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г;

4. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

5. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

6. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

7. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

8. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

9. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

10. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

11. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

12. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».**7.**

13.<http://www.magweb.ru>.

14.<http://www.74m.ru>.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.  **Учебник.**  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений |
| **Печатные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.  Плакаты методические.  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).  Аудиозаписи. |
| **Технические средства** |
| Телевизор с универсальной приставкой.  DVD-плеер с набором дисков.  Радиомикрофон.  Мультимедийный компьютер, проектор, экран.  Принтер, сканер, копировальный аппарат. |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ**  **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическая  Бревно гимнастическое  Козел гимнастический  Перекладина гимнастическая  Канат для лазания  Мост гимнастический  Скамейка гимнастическая  Гантели  Коврик гимнастический  Маты гимнастические  Мячи набивные  Скакалка гимнастическая  Палка гимнастическая  Обруч гимнастический  Планка для прыжков в высоту  Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  Аптечка медицинская |

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО** I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (2-3 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | 10 м/д | 9  м/д | 8  м/д | 7  м/д | 6  м/д | 5 м/д | 4 м/д | 3  м/д | 2  м/д | 1  м/д |
| Длина с места | 145/ 135 | 140/ 130 | 135/ 125 | 130/ 120 | 125/  115 | 120/  110 | 115/  105 | 110/  100 | 105/  95 | 95/  85 |
| Челн.бег 3\*9м. | 8,0/  8,4 | 8,2/  8,6 | 8,4/  8,8 | 8,6/  9,0 | 8,8/  9,2 | 9,0/  9,4 | 9,2/  9,6 | 9,4/  9,8 | 9,6/  10,0 | 9,9/  10,3 |
| Бег 30 м. | 5,8/  5,9 | 5,9/  6,0 | 6,0/  6,1 | 6,1/  6,2 | 6,2/  6,3 | 6,3/  6,4 | 6,5/  6,6 | 6,7/  6,8 | 6,9/  7,0 | 7,2/  7,4 |
| Гибкость | 8 / 9 | 6 / 7 | 4/ 5 | 2 / 3 | 0/ 1 | -1/ 0 | -2/ -1 | -3 /  -2 | -4/  -3 | -5/     -4 |
| Подъём туловища 30 с. | 24/       22 | 23/ 21 | 22 / 20 | 21/ 19 | 20 / 18 | 19/ 17 | 18/ 16 | 17/ 15 | 16/ 14 | 14/ 15 |
| Подтягивание (мальчики), | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| отжимание (девочки) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |  |
| Передвижение на лыжах 1 км | без учёта времени | | | | | | | | | |