**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 атлетикиЧелночный 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 гимнастическаяБревно гимнастическоеКозел гимнастическийПерекладина гимнастическаяКанат для лазанияМост гимнастический Скамейка гимнастическаяГантелиКоврик гимнастическийМаты гимнастическиеМячи набивныеСкакалка гимнастическаяПалка гимнастическаяОбруч гимнастическийПланка для прыжков в высотуДорожка разметочная для прыжков в длину с местаАптечка медицинская |

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

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

 **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | 10м/д | 9 м/д | 8 м/д | 7 м/д | 6 м/д | 5м/д | 4м/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 |