

Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
«27» 08 2018г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Зорина Е.Д. Зорина
«29» 08 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

на 2018 – 2019 учебный год

Класс 3А, 3Б

Учитель Лебедева Оксана Владимировна

Паняев Александр Александрович

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. ФГОС/ Авт. Лях В.И. – М., Просвещение, 2014

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. – М., Просвещение, 2014

В учебном плане ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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, её значении в жизни человека, 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.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в третьем классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Дата		Количество часов отводимых на изучении темы	Тема урока
	3А	3Б		
<i>Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)</i>				
1			1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.
2			1	Разновидности ходьбы, бега.
3			1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.
4			1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».
5			1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.
6			1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»
7			1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»
8			1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».
9			1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.
10			1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.
11			1	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.
12			1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).
13			1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).
14			1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.
15			1	Техника выполнения прыжков на месте в определенном положении. Подвижная игра «Будь ловким!»
16			1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
17			1	Техника выполнения прыжков в длину

				с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.
18			1	Прыжок в длину с места на результат.
19			1	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»
20			1	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»
21			1	Обучение технике метания малого мяча.
22			1	Техники метания малого мяча из положения «стоя».
23			1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.
24			1	Совершенствование техники метания мяча в цель.
25			1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.
26			1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.
27			1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.
Раздел 2. Гимнастика (21 час)				
28			1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.
29			1	Строевые упражнения. Группировка.
30			1	Отработка группировки, перекатов
31			1	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.
32			1	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.
33			1	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»
34			1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
35			1	Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».
36			1	Мост из положения лежа на спине.
37			1	2-3 кувырка вперед и назад. Развитие координации.
38			1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.

39			1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.
40			1	Преодоление полосы препятствий
41			1	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»
42			1	Закрепление акробатической комбинации.
43			1	Закрепление акробатической комбинации
44			1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.
45			1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.
46			1	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения
47			1	Упражнения на гимнастической скамейке.
48			1	Развитие скоростно-силовых способностей.
Раздел 3. Спортивные игры (12 часов)				
49			1	Техника безопасности на уроках баскетбола.
50			1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»
51			1	Ловля и передача мяча в движении.
52			1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
53			1	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.
54			1	Ведение правой и левой рукой бегом.
55			1	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»
56			1	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».
57			1	Ведение мяча с изменением направления.
58			1	Эстафеты с мячом
59			1	Эстафета со скакалкой
60			1	Эстафеты с обручем
Раздел 4. Лыжная подготовка (15 часов)				
61			1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62			1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
63			1	Передвижение на лыжах скользящим

				шагом с палок.
64			1	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.
65			1	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.
66			1	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».
67			1	Игра «Чьи лыжи быстрее».
68			1	Подъемы и спуски под уклон.
69			1	Передвижение на лыжах до 1 км.
70			1	Игра «Охотники и утки на лыжах».
71			1	Игра «Дружные пары».
72			1	Передвижение на лыжах до 1 км.
73			1	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».
74			1	Эстафеты на лыжах.
75			1	Контрольный урок
Раздел 5. Спортивные игры (15 часов)				
76			1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом
77			1	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»
78			1	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»
79			1	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.
80			1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди
81			1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.
82			1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.
83			1	Эстафеты с мячом
84			1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.
85			1	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.
86			1	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»
87			1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.
88			1	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
89			1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.

90			1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.
<i>Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)</i>				
91			1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.
92			1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.
93			1	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.
94			1	Техники безопасности на уроках легкой атлетики.
95			1	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.
96			1	Бег до 3 мин.
97			1	Эстафеты.
98			1	Челночный бег 3x10 м.
99			1	Бег с ускорением от 30 до 60 м.
100			1	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.
101			1	Прыжки в длину с места.
102			1	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).