**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 | Печать.pngлоготип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:  Подпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковскаясредняя школа»**

**Составил : учитель физической культуры Iквалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович**

**2019 - 2020 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковскаясредняя школа» (1-4 класс) на 2019-2020 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 1-4кл. общеобразоват.учреждений.М.:«Просвещение» 2014. положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в и на его преподавание в 3 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных

способностей;

* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

1. **Планируемые результаты освоения предмета**

Учащиеся **должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на  руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-  об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-   вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**3. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | Базовая часть | 54 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 14 |
| 5 | Спортивные игры | 13 |
| 6 | Элементы единоборств | -- |
|  | Вариативная часть | 14 |
| 7 | Легкая атлетика | 3 |
| 8 | Гимнастика | -- |
| 9 | Лыжная подготовка. | 3 |
| 10 | Подвижные игры на основе б/бола | 8 |
|  | Всего часов | 68 |

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  | **Легкая атлетика 9 ч.** |  |  |
| 1 | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | 2.09 |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | 1 | 5.09 |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих».  Развитие скоростных способностей. | 1 | 9.09 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | 1 | 12.09 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 16.09 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега*.*Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 | 19.09 |
| 7 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 | 23.09 |
| 8 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | 1 | 26.09 |
| 9 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 30.09 |
|  | **Гимнастика 12 ч.** |  |  |
| 10 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | 3.10 |
| 11 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 | 7.10 |
| 12 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 1 | 10.10 |
| 13 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных | 1 | 14.10 |
| 14 | Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 1 | 17.10 |
| 15 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 1 | 21.10 |
| 16 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | 1 | 24.10 |
| 17 | Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | 1 | 7.11 |
| 18 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 1 | 11.11 |
| 19 | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 1 | 14.11 |
| 20 | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | 1 | 18.11 |
| 21 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | 1 | 21.11 |
|  | **Подвижные игры 12 ч.** |  |  |
| 22 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 25.11 |
| 23 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 28.11 |
| 24 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 2.12 |
| 25 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способ- ностей | 1 | 5.12 |
| 26 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 9.12 |
| 27 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 12.12 |
| 28 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 16.12 |
| 29 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 19.12 |
| 30 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 23.12 |
| 31 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 26.12 |
| 32 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 13.01 |
| 33 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 16.01 |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч.** |  |  |
| 34 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. Построения и перестроения на лыжах. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. | 1 | 20.01 |
| 35 | ОРУ на лыжах. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты. | 1 | 23.01 |
| 36 | Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км. | 1 | 27.01 |
| 37 | ОРУ. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км. Техника скользящего шага – контроль. | 1 | 30.01 |
| 38 | ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом. | 1 | 3.02 |
| 39 | ОРУ. Прохождение дистанции 1 км на время. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками | 1 | 6.02 |
| 40 | ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. | 1 | 10.02 |
| 41 | ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок» | 1 | 13.02 |
| 42 | ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 | 17.02 |
| 43 | ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 | 20.02 |
| 44 | ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль | 1 | 27.02 |
| 45 | ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией». | 1 | 2.03 |
| 46 | ОРУ. Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 | 5.03 |
| 47 | ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 | 12.03 |
| 48 | ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 | 16.03 |
| 49 | ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией». | 1 | 19.03 |
| 50 | ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 | 30.03 |
| 51 | ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 | 2.04 |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола 8 ч.** |  |  |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 6.04 |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 9.04 |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | 1 | 13.04 |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | 1 | 16.04 |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | 1 | 20.04 |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | 1 | 23.04 |
| 58 | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 27.04 |
| 59 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 30.04 |
|  | **Легкая атлетика 9 ч.** |  |  |
| 60 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | 1 | 7.05 |
| 61 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | 1 | 14.05 |
| 62 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ- ностей | 1 | 18.05 |
| 63 | Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | 21.05 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок  в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 66 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 67 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 68 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 г. на 5 часов.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1. Учебник Физическая культура. Учеб. Для 1-4кл. общеобразоват.учреждений.М.:«Просвещение» 2014.
2. Рабочая программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.).