

СОГЛАСОВАНО

Зам дир по УМР

Сивцева Нь.А

«29» 08 2017г

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дюпсюнской СОШ

Рожин В.В.

«29» 08 2017г

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**

(предмет)

**Класс: 3**

**Учитель: Герасимов Макар Петрович**

**Всего: 102 ч**

**Программа: Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы 2000г**

Программу составил М. Герасимов /Герасимов М.П./

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, примерной программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Физическая культура», примерной региональной программы начального образования по предмету «Физическая культура».

### Цель

содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание программного материала** состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

#### ***Учащиеся должны***

##### ***знать:***

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

##### ***уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- высказывать свои мысли, свое мнение;
- самостоятельно работать в группе;
- выполнять различные роли в группе (организатор, исполнитель)
- оценивать однозначные поступки, как «плохие» или «хорошие» с позиции нравственных ценностей;

***Учебно-методический комплект***

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил.-(Школа России)

С.И. Захаров, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова, Е. Алаас, Г.А. Кузьменко «РЕГИОНАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»

Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998.

## Сетка часов.

102 часа, 3 часа в неделю

Разделы.	Четверти			
	I.	II.	III.	IV.
Легкая атлетика.	5		5	6
Подвижные игры	10	10	10	10
Гимнастика	12	10	10	5
Настольные игры				
Лыжная подготовка			5	4

№ четверть	Раздел.	Количество часов	№ уроков	Тема	содержание	Дата календарная	Дата фактическая	Домашнее задание, примечание
I	Легкая атлетика	5	1	Инструктаж по ТБ. На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с предметами, подражая животным и птицам, под счет учителя, сочетание различных видов ходьбы, высоким подниманием бедра, в приседе.			
			1					
			2	На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный, с изменением направления, по разметкам, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафета на скорость			
			2					
			3	На совершенствовании навыков бега и развития выносливости	Равномерный, медленный бег до 5 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км			
			3					
			4	На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты с предметами, круговая эстафета (5-15м), с ускорением от 15 до 20 метров, соревнования (до 30м).			
			4					
			5	На основании навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей	С поворотом на 180гр, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.			
			5					
	Подвижные игры	10	1-2	Инструктаж по ТБ. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«к своим флажкам», «два мороза», «пятнашки», «мунха», «боро уонна кулуннар», «сокол и утки», «гонка с платком».			
			6-7					
			3-4	На закрепление и совершенствование навыков в	«прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «лиса и куры», «прыжки по			

			8-9	прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	кочкам», «не попадись»			
			5-6	На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	«кто дальше бросит», «точный расчет», «метко в цель», «лунки», «скачки»			
			10-11	скоростно – силовых способностей.				
			7-8	На освоение элементарными умениями в ловле, в бросках, передачах и в ведении мяча	Ловля, передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой.			
			12-13					
			9-10	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«играй, играй, мяч не теряй», «мяч вошедшему», «у кого меньше мячей», «школа мяча», «мяч в корзину», «попади в обруч», «мээчигинэн оонньообун»			
			14-15					
	<b>Гимнастика.</b>	12	1-2	Инструктаж по ТБ. На освоение ОРУ с предметами, развитие координационных силовых способностей и гибкости. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.			
			16-17					
			3-4	На закрепление ОРУ с предметами, развитие координационных силовых способностей и гибкости. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.			
			18-19					

				способностей.			
			5-6	На совершенствование ОРУ с предметами, развитие координационных способностей и гибкости. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.		
			20-21				
			7-8	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону.		
			22-23				
			9-10	На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Висы и упоры-упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и висе, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).		
			24-25				
			11-12	На совершенствование висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Висы и упоры-упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и висе, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).		
			26-27				
П.	<b>Подвижные игры</b>	10	1-2	На комплексное и разностороннее развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Гонка за мячом, перестрелка, варианты игры в футбол, лапта.		
						28-29	
			3-4	На совершенствование и комплексное разностороннее	Гонка за мячом, перестрелка, варианты игры в футбол, лапта.		

			30-31	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.				
			5-6	На развитие силовых способностей.	Перетягивание каната, «бой быков»			
			32-33					
			7-8	На развитие скоростно-силовых способностей.	Гонка за мячом, перестрелка, варианты игры в футбол, лапта.			
			34-35					
			9-10	Самостоятельные занятия по разделу. Зачетные занятия	Упражнение в бросках, ловле и передаче мяча, ударах и остановке мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.			
			36-37					
	<b>Гимнастика</b>	10	1-2	На освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической лесенке.			
			38-39					
			3-4	На закрепление навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), лазание по канату, лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.			
			40-41					
			5-6	На совершенствование навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), лазание по канату, лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.			
			42-43					
			7-8	На освоение навыков в	Опорные прыжки на горку из			

			44-45	опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			
			9-10	На совершенствование навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			
			46-47					
III.	<b>Легкая атлетика</b>	5	1	На закрепление прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками, на одной и двух ногах, прыжки с продвижением вперед, в длину с места.			
			48					
			2	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2-6м., на заданное расстояние и на дальность (с места), набивного мяча от груди, снизу двумя руками.			
			49					
			3	На закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2-6м., на заданное расстояние и на дальность (с места), набивного мяча от груди, снизу двумя руками.			
			50					
			4-5	Самостоятельные занятия по разделу.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 40 см) препятствия.			
			51-52					
	<b>Подвижные игры.</b>	10	1-2	Игры для формирования правильной осанки.	«замри», «исправить осанку»			
			53-54					
			3-4	Общеразвивающие игры	«пустое место», «вызов номера»			



	<b>подготовка</b>		73	Освоение элементарных навыков.	прыжки на двух, в стороны, поочередное отведение правой (левой) лыжи вперед, в сторону, назад, выпады на лыжах. Повороты на месте. ОРУ на лыжах на месте (5-7 мин)			
			2 74	На освоение навыков одноопорного скольжения.	Передвижение ступающим шагом: на равнине, на подъеме. Активным переносом веса тела с лыжи на лыжу на месте (10-12 раз), в движении.			
			3 75	На освоение навыков подъемов.	Подъем ступающим шагом (до 20 м). лесенкой (до 10 м) Широкой елочкой (6-7 м).			
			4 76	На формирование техники спусков с горы с устойчивым динамическим равновесием	Наклоны вперед с переносом веса тела на носки, наклоны назад с переносом веса тела на пятки (на месте). Спуск с горы с использованием средней, низкой, широкой стойки.			
			5 77	На формирование техники скользящего шага.	В стойке лыжника руки за спиной, передвижения шагом. Ходьба с попеременной работой рук и ног стойке лыжника.			
IV.	<b>Лыжная подготовка.</b>	4	2 78	На развитие чувства равновесия и изучения одноопорного скольжения.	Перенос веса тела с одной ноги на другую. С шагом вперед в стойке лыжника. Шаговая имитация на месте.			
			3 79	На изучение постановки палки и отталкивания рукой.	Маховые движения руками вниз – вперед и вынос палки до уровня глаз. Движением вниз отведение палки назад. Шаговая имитация с попеременным отталкиванием руками от 10м. и более.			
			4 80	На развитие скоростно – силовых качеств.	Скоростное передвижение на отрезке до 200 м. подъем ступающим шагом в максимальном темпе. Эстафеты от 15-20 м.			
			5 81	На закрепление техники скользящего шага	В стойке лыжника руки за спиной, передвижения шагом. Ходьба с попеременной работой рук и ног стойке лыжника.			
	<b>Гимнастика</b>	5	1	На освоение строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по			

			82		одному в колонну по два, из одной шеренги в две.			
			2	На совершенствование строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.			
			83					
			3	На освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильно осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.			
			84					
			4	Основы знаний.	Название снарядов и гимнастических движений, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.			
			85					
			5	Самостоятельные занятия по разделу.	Выполнение ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.			
			86					
	<b>Подвижные игры</b>	10	1-2	На комплексное и разностороннее развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Гонка за мячом, перестрелка, варианты игры в футбол, лапта.			
			87-88					
			3-4	На совершенствование и комплексное разностороннее развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Гонка за мячом, перестрелка, варианты игры в футбол, лапта.			
			89-90					
			5-6	На развитие силовых способностей.	Перетягивание каната, «бой быков»			
			91-92					
			7-8	На развитие скоростно-силовых	Гонка за мячом, перестрелка, варианты			

			93-94	способностей.	игры в футбол, лапта.			
			9-10 95-96	Игры с прыжками.	«Прыжки по кочкам», «прыгащие воробышки»			
	<b>Легкая атлетика</b>	6	1 97	На совершенствовании навыков бега и развития выносливости	Равномерный, медленный бег до 5 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км			
			2 98	На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты с предметами, круговая эстафета (5-15м), с ускорением от 15 до 20 метров, соревнования (до 30м).			
			3 99	На основании навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей	С поворотом на 180гр, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.			
			4 100	На основании навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей	С поворотом на 180гр, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.			
			5 101	Совершенствование навыков прыжков	С поворотом на 180гр, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.			
			6 102	Освоение навыков национальных прыжков	Прыжки ыстанга, кылыы, куобах			

СОГЛАСОВАНО

Зам дир по УМР

Сивцева Нь.А \_\_\_\_\_.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дюпсюнской СОШ

Рожин В.В. \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**

(предмет)

**Класс: 3**

**Учитель: Герасимов Макар Петрович**

**Всего: 102 ч**

**Программа: Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы 2000г**

Программу составил \_\_\_\_\_ /Герасимов М.П./