МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА С. ИВАНТЕЕВКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

|  |  |
| --- | --- |
|  «Согласовано»Заместитель директора по УР МОУ «Гимназия с. Ивантеевка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Щербинина Е.А./ 28 августа 2019г. | «Утверждаю»Директор МОУ «Гимназии с. Ивантеевка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Джавадова Н.В./Приказ № 141 от 28 августа 2019г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

КЛАСС 3 «А»

УРОВЕНЬ базовый

учителя физической культуры

 высшей квалификационной категории

Тарасовой Ольги Леонидовны

Рассмотрено:

на заседании Образовательного центра

педагогов гимназии (МС)

Протокол № 1 от 28 августа 2019г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Бородастова И.В./

2019 – 2020 уч. год

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов и методических материалов:

1. Феде­ральный государственный образовательный стандарт начального общего образова­ния
2. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16)
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев.-4-е изд.-М.: Просвещение, 2019.
4. Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия-школа с. Ивантеевка Саратовской области»
5. Учебный план МОУ «Гимназия с. Ивантеевка» на 2019-2020 учебный год
6. Положение о рабочей программе
7. Федеральный перечень учебников на 2019-2020 гг.

На изучение предмета «Физическая культура» в учебном плане для 3 класса отводится 102 часа в год. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, из расчета 3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания используется учебник А.П. Матвеева «Физическая культура»; 3-4 классы. Москва «Просвещение», 2012г.

2

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 3 класса учащийся научится:

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; связь с трудовой деятельностью человека;

-наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показаниями основных физических качеств;

-составлять и выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц туловища, утренней зарядки, формирования правильной осанки;

-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-выполнять простейшие акробатические элементы и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

-знать и соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;

-подготовиться к выполнению/выполнять нормативные требования испытаний ВФСК «ГТО»

3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**Знания о физической культуре (4ч)**

Связь физической культуры с трудовой деятельностью, традициями и обычаями народа. Целевое назначение комплексов физических упражнений. Характеристика основных физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (4ч)**

Самостоятельные наблюдения: Связь величины нагрузки и ЧСС. Измерение пульса в покое и после нагрузки. Самостоятельные занятия: Закаливающие процедуры. Правила закаливания.

**Физическое совершенствование (94ч)**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (6ч)*

КУ для формирования правильной осанки. КУ для профилактики плоскостопия. КУ утренней зарядки; КУ для укрепления мышц туловища; КУ для развития физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:(88ч)*

*Гимнастика с основами акробатики: (17ч)*

Стойки. Седы. Упоры. Исходные положения. Группировки. Кувырок вперед. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку. КУ со скакалкой, гимнастической палкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Прикладные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок ноги врозь.

*Легкая атлетика*: (37ч)

 Прыжки в длину с места (толчком двумя). Прыжки в высоту с места (толчком двумя). Прыжки в длину и высоту с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег 1000м. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность и в цель. Высокий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3\*10м.

*Спортивные и подвижные игры: (34ч)*

Баскетбол: Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в корзину. Правила игры. *Подвижные игры на материале игры баскетбол.* Волейбол: Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху; прием и передача мяча и снизу. Правила игры. *Подвижные игры на материале игры волейбол.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча. Правила игры. *Подвижные игры на материале игры футбол. Подвижные игры и упражнения для развития основных физических качеств.*

4

|  |
| --- |
| КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  |
| № | ДАТА | ТЕМА УРОКА |
| 1 четверть (24 часа) |
| Знания о физической культуре (1ч) |
| Способы физкультурной деятельности (1ч) |
| Физическое совершенствование (22ч)*Спортивно-оздоровительная деятельность:* лёгкая атлетика (18ч); подвижные игры (2ч)*Физкультурно-оздоровительная деятельность*: составление и выполнение КУ (2ч) |
| 1 | 3.09 |  Требования ТБ к местам проведения занятий физической культурой. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности человека. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры на материале легкой атлетики. |
| 2 | 4.09 |  Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Эстафеты |
| 3 | 6.09 | Понятие «комплекс физических упражнений». Их целевое назначение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-минутный бег. Подвижные игры на материале легкой атлетики |
| 4 | 10.09 | КУ для укрепления мышц туловища. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-минутный бег. Эстафеты |
| 5 | 11.09 | КУ для развития силы мышц ног . Высокий старт. Старт из различных ИП. Бег с максимальной скоростью отрезков до 40-60м. |
| 6 | 13.09 |  Финиширование. Бег с изменением направления и скорости. Бег 30м. |
| 7 | 17.09 | Низкий старт. Беговые упражнения. Контрольное упражнение для определения быстроты. Бег 60 м. |
| 8-9 | 18,20.09 | Переменный бег. Подвижные игры и упражнения для развития выносливости |
| 10 | 24.09 | Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры и упражнения для развития ловкости и силы |
| 11 | 25.09 | Контрольное упражнение для определения силы. Метание мяча с места. П/и с мячом. |
| 12 | 27.09 | Метание мяча в неподвижную мишень. Упражнения с мячом.  |
| 13 | 01.10 | ЧСС. Измерение пульса в состоянии покоя. Упражнения и прыжки со скакалкой |
| 14 | 2.10 | Связь величины нагрузки и ЧСС. Измерение пульса после нагрузки. Подвижные игры и эстафеты. |
| 15 | 4.10 | Связь величины нагрузки и ЧСС. Измерение пульса после нагрузки. Прыжки через препятствия; по разметкам. Подвижные игры и упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 16-17 | 8-9.10 | Прыжки в длину. Подвижные игры и упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 18 | 11.10 | Прыжки в высоту. Подвижные игры и упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 19 | 15.10 | Контрольное упражнение для определения силы. Прыжок в длину с места. КУ для развития силы мышц ног. П/и на материале легкой атлетики. |
| 20-21 | 16,18.10 | Упражнения для развития координационных способностей. Прыжки через скакалку. Подвижные игры со скакалкой. |
| 22 | 22.10 | Упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Контрольное упражнение для определения координационных способностей. Прыжки через скакалку за 15 сек. |
| 23 | 23.10 | Проект по теме: Закаливание |
| 24 | 25.10 | Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. |
| 2 четверть (24 часа) |
| Знания о физической культуре (1ч) |
| Способы физкультурной деятельности (1ч) |
| Физическое совершенствование (22ч)*Спортивно-оздоровительная д-ть:* гимнастика с основами акробатики (18ч); подвижные игры (2ч)*Физкультурно-оздоровительная деятельность*: составление и выполнение КУ (2ч) |
| 25 | 5.11 | Требования ТБ к местам проведения занятий гимнастикой. Физическое качество ловкость. Игры и упражнения с предметами. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте. Строевой шаг. Подвижные игры и упражнения для развития внимания |
| 26 | 6.11 | КУ со скакалкой. Фигурная маршировка (по диагонали, по кругу, змейкой). Передвижение в колонне с разной дистанцией и в различном темпе. Подвижные игры и упражнения для развития внимания, ловкости. |
| 27 | 8.11 |  КУ со скакалкой. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей.  |
| 28 | 12.11 | Седы. Упоры. Физическое качество гибкость. КУ для формирования правильной осанки. |
| 29 | 13.11 | Проект по теме: Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 30 | 15.11 |  Упражнения для развития гибкости. КУ с гимнастической палкой. |
| 31 | 19.11 | КУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед.  |
| 32 | 20.11 | Перекаты в группировке из упора присев. Кувырок назад. |
| 33 | 22.11 |  «Стойка на лопатках». «Мост» из положения лежа. |
| 34-35 | 26,27.11 | Проект по теме: Составление акробатической комбинации |
| 36-37 | 29.11; 3.12 | Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях; вскок в упор присев; соскок; |
| 38 | 4.12 | Передвижения на гимнастическом бревне (скамейке) различным способом. Поворот. Соскок.  |
| 39 | 6.12 |  Физическое качество сила. Прикладные упражнения. Висы. Передвижения в висе.  |
| 40 | 10.12 | КУ для развития гибкости. Контрольное упражнение для определения гибкости (выполнение теста ГТО). Наклон туловища из положения стоя.  |
| 41 | 11.12 | КУ для развития силы. Контрольное упражнение для определения силы (выполнение теста ГТО). Подтягивание в висе; из виса. |
| 42 | 13.12 | Использование подвижных игр для развития физических качеств. Подвижные игры и упражнения для развития ловкости.  |
| 43-44 | 17, 18.12 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты |
| 45 | 20.12 | Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей. Прыжки и упражнения со скакалкой. |
| 46 | 24.12 | Требования ТБ к местам проведения занятий. Физическое качество ловкость. Стойка игрока. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. |
| 47 | 25.12 |  Строевые упражнения. П/И «Мяч-ловцу» |
| 48 | 27.12 |  Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и броски мяча на месте. |
| 3 четверть (30 часов) |
| Знания о физической культуре (1ч) |
| Способы физкультурной деятельности (1ч) |
| Физическое совершенствование (28ч)*Спортивно-оздоровительная деят-ть:* спортивные и подвижные игры (24ч); лёгкая атлетика (3ч)*Физкультурно-оздоровительная деятельность*: составление и выполнение КУ (1ч) |
| 49 | 14.01 | Передача мяча на месте: от плеча одной рукой; от груди двумя руками; «Мяч-ловцу» |
| 50 | 15.01 | Передача мяча на месте: из-за головы двумя руками; с отскоком от пола. «Мяч-ловцу» |
| 51 | 17.01 | Ведение мяча на месте. Подвижные игры и упражнения для развития ловкости. |
| 52 | 21.01 | Ведение мяча в движении. «Мяч-ловцу» |
| 53 | 22.01 | Бросок мяча в цель. «Мяч-ловцу» |
| 54 | 24.01 | Бросок мяча в корзину.«Мяч-ловцу» |
| 55-56 | 28-29.01 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. |
| 57-58 | 31.01; 4.02 | Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подвижные игры на свежем воздухе |
| 59 | 5.02 |  Закаливающие процедуры. Подвижные игры на свежем воздухе  |
| 60 | 7.02 | Эстафеты на свежем воздухе. |
| 61-62 | 11-12.02 | Стойка и перемещения игрока. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. |
| 63-64 | 14-18.02 | Прямая нижняя подача. Упражнения для развития силы. |
| 65-66 | 19-21.02 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. «Пионербол» |
| 67-68 | 25-26.02 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. «Пионербол» |
| 69-70 | 28.02; 3.03 | Подвижные игры и упражнения для освоения техники передачи мяча. «Пионербол». Ведение счёта в игре. Правила игры. |
| 71-72 | 4-6.03 | Правила игры пионербол, волейбол. Упражнения для освоения техники передачи мяча. |
| 73-74 | 10-11.03 | Ведение мяча. Передача мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Правила игры футбол. |
| 75 | 13.03 | Метание мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры для развития координационных способностей и силы  |
| 76 | 17.03 | Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей и силы. Проект по теме: Значение подвижных игр для укрепления здоровья |
| 77 | 18.03 | Прыжок в высоту с места толчком двумя. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. |
| 78 | 20.03 | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Эстафета с преодолением препятствий. |
| 4 четверть (24часа) |
| Знания о физической культуре (1ч) |
| Способы физкультурной деятельности (1ч) |
| Физическое совершенствование (22ч)*Спортивно-оздоровительная деят-ть:* легкая атлетика (16ч); Спортивные и подвижные игры (5ч)*Физкультурно-оздоровительная деятельность*: составление и выполнение КУ (1ч) |
| 79-80 | 1-3.04 | П/и и упражнения для развития скоростно-силовых способностей.Прыжки через препятствия; по разметкам. |
| 81 | 7.04 | Физическое качество сила. Упражнения для освоения техники прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги.  |
| 82 | 8.04 | Контрольное упражнение для определения силы (выполнение теста ВФСК ГТО). Прыжок в длину с места. Эстафеты. |
| 83-84 | 10-14.04 | Требования ТБ на занятиях ЛА. Физическое качество быстрота. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Челночный бег 3\*10м.  |
| 85-86 | 15-17.04 | Упражнения для развития координационных способностей. Прыжки через скакалку. Упражнения со скакалкой. |
| 87 | 21.04 | Составление КУ для укрепления мышц туловища. Подвижные игры на материале с/игры футбол. |
| 88-89 | 22-24.04 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Упражнения для развития координационных способностей. Простейшие правила с/игры футбол. |
| 90-91 | 28-29.04 | Ведение мяча. Передача мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом. |
| 92-93 | 6-8.05 | Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры и упражнения на материале с/игры футбол |
| 94 | 12.05 | Физическое качество быстрота. Стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. |
| 95 | 13.05 |  Контрольное упражнение для определения быстроты (выполнение теста ВФСК ГТО). Бег 30м. Стартовое ускорение. |
| 96 | 15.05 | Физическое качество выносливость. Способы регулирования физической нагрузки. Подвижные игры на материале легкой атлетики. |
| 97 | 19.05 | Влияние физической нагрузки на ЧСС. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. |
| 98 | 20.05 | Подвижные игры на материале с/игры футбол. Зачет по теме: характеристика основных физических качеств.  |
| 99 | 22.05 |  Контрольное упражнение для определения выносливости (выполнение теста ВФСК ГТО). Бег 1000м. П/и на материале легкой атлетики |
| 100 | 26.05 | Специальные передвижения футболиста без мяча. Ведение мяча. Остановка мяча. Эстафеты с мячом. |
| 101 | 27.05 | Проект по теме: Использование скакалки для развития физических качеств |
| 102 | 29.05 | Совершенствование техники передачи мяча в учебной игре. Правила игры волейбол. |

8

КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | ниже среднего | низкий | высокий | средний | ниже среднего | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Поднимание туловища за 1 мин | 42-33 | 32-28 | 27-23 | 22 | 36-27 | 26-24 | 23-21 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22-14 | 13-11 | 10-9 | 8 | 13-7 | 6-5 | 4-3 | 2 |
| Прыжок в длину с места | 160-141 | 140-131 | 130-120 | 119 | 150-130 | 129-120 | 119-111 | 110 |
| Наклон вперед стоя на скамье | 8-5 | 4-3 | 2-1 | 0 | 11-5 | 4-3 | 2-1 | 0 |
| Бег на 60 м  | 10.4-11.5 | 11.6-11.9 | 12.0-12.3 | 12.4 | 10.8-12.0 | 12.1-12.4 | 12.5-12.6 | 12.7 |
| Бег 1000 м | 4.50-5.50 | 5.51-6.10 | 6.11-7.00 | 7.01 | 5.10-6.20 | 6.21-6.30 | 6.30-7.20 | 7.21 |
| Метание мяча 150г | 27-23 | 22-19 | 18-17 | 16 | 18-16 | 15-13 | 12-11 | 10 |

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид деятельности | Тема | Дата |
| 1 | проект | Закаливание | 23.10.19 |
| 2 | проект | Упражнения для формирования правильной осанки. | 13.11.19 |
| 3 | проект | Составление акробатической комбинации | 26-27.11.19 |
| 4 | проект | Значение подвижных игр для укрепления здоровья | 17.03.20 |
| 5 | зачет | Характеристика основных физических качеств | 20.05.20 |
| 6 | проект | Использование скакалки для развития физических качеств | 27.05.20 |

9