МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____ /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « 28 » 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____ /Косенкова В.А./ « 29 » 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____ /Антошина О.В../ Приказ № 544 « 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 3 А, Б, Г классах

Филиной Натальи Юрьевны,

учителя первой категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классы: 3 А, Б, Г

Учитель: Филина Н.Ю.

Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования СШ № 4 г. Десногорска;
- учебного плана МБОУ «СШ №4» на 2019-2020 уч. год.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. 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;

9. 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.

Планируемые предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение комплекса развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед, кувырок назад; перекатом стойка на лопатках с помощью (и самостоятельно).

Акробатическая комбинация: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 3 А, Б, Г классов

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	3а	3б	3г		
Легкая атлетика - 11 часов						
1	***1***				*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями (по укреплению здоровья человека).* ***Челночный бег 3х10 м/с. Игра «Белые медведи».***	
2	***2***				Бег с ускорением в заданном коридоре *(от 40 до 60 м).* Игра *«Пустое место».*	
3	***3***				*Правила предупреждения травматизма (во время занятий физическими упражнениями).* ***Бег на скорость с высокого старта 30 м. Встречная эстафета.***	
4	***4***				Бег на скорость с высокого старта 60 м. Круговая эстафета.	
5	***5***				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг бега 30 м с высокого старта.*** Игра *«Космонавты».*	
6	***6***				Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра *«Прыжки по полосам».*	
7	***7***				Прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра *«Удочка».*	
8	***8***				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.*** Игра *«Волк во рву».*	
9	***9***				Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	
10	***10***				Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами. Игра «Кто дальше бросит».	
11	***11***				*Правила соревнований в метания.* ***Мониторинг метания набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.***	
Кроссовая подготовка - 14 часов						
12	***1***				*Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* Бег *по слабопересеченной местности. Игра «К своим флажкам».*	
13	***2***				Бег по слабопересеченной местности. Игра *«Два Мороза».*	
14	***3***				Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра *«К своим флажкам».*	
15	***4***				Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра *«День и ночь».*	
16	***5***				Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра *«Два мороза».*	
17	***6***				Равномерный бег 4 минуты. Игра *«К своим флажкам».*	
18	***7***				Равномерный бег 5 минут. Эстафеты.	
19	***8***				Равномерный бег 6 минут. Игра *«К своим флажкам», «День и ночь».*	
20	***9***				*Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
21	***10***				Равномерный бег 7 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
22	***11***				Равномерный бег 8 минут. *Эстафеты.*	
23	***12***				Равномерный бег 8 минут. Игра *«К своим флажкам».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	3а	3б	3г		
24	13				Равномерный бег 9 минут. Игра *«День и ночь».*	
25	14				*Физические упражнения (их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств).* ***Мониторинг бега на 1000 м без учета времени.***	
Гимнастика - 18 часов						
26	1				*ТБ. Физическая подготовка (её связь с развитием основных физических качеств).* Выполнение команд (*«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый-второй рассчитайсь!», «По порядку рассчитайсь!»*). Акробатика: перекаты в группировке *(с последующей опорой руками за головой).*	
27	2				Выполнение команд (*«Шире шаг!», «Чаще (реже) шаг!»).* Строевые упражнения *(построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга).* Акробатика *(2 кувырка вперед, кувырок назад).*	
28	3				Строевые упражнения (*перестроение из одной шеренги в три уступами).* Акробатика *(перекатом стойка на лопатках, с помощью и самостоятельно).*	
29	4				*Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.* ***Строевые упражнения*** (*перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом).* Акробатическая комбинация: (*кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд).*	
30	5				*Характеристика основных физических качеств: гибкости.* Строевые упражнения (*передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»).* ***Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).***	
31	6				Строевые упражнения повороты (кругом *на месте). ОРУ с гимнастической палкой.* Упражнения в равновесии *(ходьба приставными шагами).* Игра *«Что изменилось?».*	
32	7				Упражнения в равновесии (*повороты на носках и одной ноге*). *Челночный бег 3х10 м. Игра «Точный поворот».*	
33	8				Упражнения в равновесии *(приседание и переход в упор присев).* Челночный бег 3х10 м. Игра *«Быстро по местам».*	
34	9				Упражнения в равновесии (*упор стоя на колене правом, левом, сед*). Челночный бег 3х10 м. Игра *«Что изменилось?».*	
35	10				*Характеристика основных физических качеств: равновесия.* ***Мониторинг челночного бега 3х10 м.***	
36	11				ОРУ с обручами. Упражнения в висе (вис завесом). Игры *«Запрещенное движение», «Три движения», «Посадка картофеля».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	3а	3б	3г		
37	12				Вис на согнутых руках *(согнув ноги). На гимнастической стенке вис прогнувшись.* Круговая тренировка *(на развитие физических качеств).*	
38	13				ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, (*подтягивания в висе*). Игры *«Запрещенное движение», «Три движения», «Посадка картофеля».*	
39	14				*Характеристика основных физических качеств: силы.* ***Мониторинг подтягивания в висе лежа.*** Прыжки через скакалку *(за 30 с).*	
40	15				*ОРУ со скакалкой.* Опорный прыжок на горку матов *(на козла).* Лазание *(по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками).* Прыжки через скакалку*(за 40 с).*	
41	16				Опорный прыжок (*вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук).* Лазание *(по канату в три приема).* Прыжки через скакалку *(за 50 с).*	
42	17				*Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Перелезание через препятствие (бревно, коня).*	
43	18				*Преодоление полосы препятствий (с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке).* ***Мониторинг прыжков через скакалку за 30 с (1 мин).***	
Спортивные игры (баскетбол)– 8 часов						
44	1				*ТБ. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.* Передвижения бегом *(приставными шагами, остановки, повороты на месте вперед и назад).*	
45	2				Ловля мяча двумя руками и передача одной. Игра «Овладей мячом».	
46	3				Передачи двумя от груди и одной от плеча. Игра *«Передачи через центр круга».*	
47	4				Ведение мяча *(правой, левой рукой в движении по прямой и с изменением направления шагом и бегом).* Игра *«Овладей мячом».*	
48	5				Ведение мяча с изменением скорости *(шагом и бегом).* Игра «*Салки с ведением*».	
49	6				Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч в ходьбе и в медленном беге).* Игра *«Снайперы».*	
50	7				Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч в ходьбе и в медленном беге*). Игры *«Попади в цель», «Быстро и точно».*	
51	8				*Составление режима дня.* Эстафеты на материале баскетбола.	
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов						
52	1				*Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища. Подбрасывание мяча. Ловля мяча.*	
53	2				Подбрасывание мяча и ловля мяча. Игра «Кошки-мышки».	
54	3				Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты.	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	3а	3б	3г		
55	4				Подбрасывание и подача мяча. Игра «Перестрелка».	
56	5				Приём мяча. Передача мяча. Встречные эстафеты.	
57	6				Приём и передача мяча. Игра: «Вызов номеров».	
58	7				*Выполнение комплекса упражнений для развития основных физических качеств.* Встречные эстафеты.	
59	8				Мини - волейбол.	
Подвижные игры – 16 часов						
60	1				*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).* Игры *(«Белые медведи», «Скакалка-подсекалка»).*	
61	2				Эстафеты. Игры «Салки», «Невод».	
62	3				Эстафеты. Игры «Мышеловка», «Тяни в круг».	
63	4				Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
64	5				*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.* Круговая тренировка.	
65	6				Эстафеты. Игры «Гуси лебеди», «Слушай».	
66	7				Эстафеты. Игры «Вызов номеров», «Часовой».	
67	8				Эстафеты. Игры «Пустое место», «Кто быстрее».	
68	9				Эстафеты. Игры «Салки на одной ноге», «Передвигайся скрытно»	
69	10				*Комплекс дыхательных упражнений.* Круговая тренировка (*на развитие физических качеств).*	
70	11				Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Останься незамеченным».	
71	12				Эстафеты. Игры «С кочки на кочку», Наблюдатели».	
72	13				Эстафеты. Игры «Передал, садись», «Пограничники».	
73	14				Эстафеты. Игры «Охотники и утки», «Посадка картошки».	
74	15				Эстафеты. Игры «Ящерица», «Гонка с выбыванием».	
75	16				*Гимнастика для глаз.* Круговая тренировка (*на развитие физических качеств).*	
Кроссовая подготовка – 14 часов						
76	1				*ТБ.* Бег по слабопересеченной местности. Игра *«К своим флажкам».*	
77	2				Бег по слабопересеченной местности. Игра *«Два Мороза».*	
78	3				Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра *«К своим флажкам».*	
79	4				Чередование бега и ходьбы (*бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра *«День и ночь».*	
80	5				Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра *«Два мороза».*	
81	6				Равномерный бег 4 минуты. *Эстафеты.*	
82	7				Равномерный бег 5 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
83	8				Равномерный бег 6 минут. Игра *«К своим флажкам», «День и ночь».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	3а	3б	3г		
84	9				***Мониторинг 6-минутного бега.***	
85	10				Равномерный бег 7 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
86	11				Равномерный бег 8 минут. *Эстафеты.*	
87	12				Равномерный бег 8 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
88	13				Равномерный бег 9 минут. Игра *«День и ночь».*	
89	14				*Тестирование физических способностей (ГТО).* ***Мониторинг бега на 1000 м без учета времени.***	
Легкая атлетика – 13 часов						
90	1				*ТБ.* Ходьба (*с изменением длины и частоты шагов).* Бег (*с заданным темпом и скоростью).*	
91	2				Бег с ускорением в заданном коридоре *(от 40 до 60м).*	
92	3				Бег на скорость с высокого старта 30 м. Круговая эстафета.	
93	4				Бег на скорость с высокого старта 60 м. Встречная эстафета.	
94	5				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг бега 30 м с высокого старта.*** Игра *«Космонавты».*	
95	6				Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра *«Прыжки по полосам».*	
96	7				Прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра *«Удочка».*	
97	8				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.*** Игра *«Волк во рву».*	
98	9				**Промежуточная аттестация. Контрольный урок.**	
99	10				Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	
100	11				Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами. Игра «Кто дальше бросит».	
101	12				*Правила соревнований в метания.* ***Мониторинг метания набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.***	
102	13				Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	

По программе: **102 часа**

Проведено фактически: **3а** _____

3б _____

3г _____