ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»»

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ № \_\_\_\_

Рабочая программа

по физической культуре.

(Базовый уровень)

3класс

Составил: Бойцов Ю.К.,

Учитель высшей категории

Клин, 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура1-4 класс» издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 1-4 класс» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа, общее количество часов в год-102ч

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Личностные результаты.***

**Ученик научится:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**Ученик получит возможность научиться:**

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***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 УЧЕБНОГО 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, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Из истории физической культуры***. История развития физической культуры и первых соревнований. 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 простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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. Например, 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.

***Лыжные гонки***. Передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

***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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | виды программного материала | количество часов(уроков) |
| **3 класс** |
| 1 | **базовый уровень** | **78** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3 | подвижные игры | **18** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.5 | легкая атлетика | **21** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **21** |
| 2 | **вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | подвижные игры с элементами спортивных игр | **24** |
|  | итого | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | Планируемые сроки | Скорректированные сроки |
|  | **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Упражнения на выносливость. Высокий старт | **01.09-10.09** |  |
| **2** | Техника прыжка в длину с места. Бег 30м. Развитие быстроты |  |
| **3** | **Учет техники высокого старта**. Метание малого мяча |  |
| **4** | Челночный бега 3x10 м. Техника разбега в прыжках в длину. | **11.09-17.09** |  |
| **5** | медленного бега до 6 мин. Подвижная игра «Перетяжки» |  |
| **6** | Техника прыжков. **Учет выполнения прыжков с места** |  |
| **7** | Навыки прыжков со скакалкой. Подтягивание, пресс, отжимание | **18.09-24.09** |  |
| **8** | Метание мяча в цель с 6 м. **Учет челночный бега 3x10 м** |  |
| **9** | Бег с изменением шагов. «Стоп» подвижная игра с передачей мяча |  |
| **10** | **Учет бега на 30 м**, подвижная игра «Гуси» | **25.09-01.10** |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |
| **11/1** | Упражнения с мячом, «Гонка мяча по кругу» подвижная игра с передачей мяча по кругу |  |
| **12/2** | Броски и ловля мяча в паре, подвижная игра «Не давай мяча водящему» |  |
| **13/3** | **Учет** **бросков и ловли мяча**, подвижная игра «Вышибалы» | **02.10-08.10** |  |
| **14/4** | «Мяч к среднему» подвижная игра с несколькими командами, броски различными способами |  |
| **15/5** | «Гонка мячей по кругу» броски мяча сопернику |  |
| **16/6** | «Мяч через середину» подвижная игра, упражнения с мячом у стены | **09.10-15.10** |  |
| **17/7** | Быстрота при бросках и ловле мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| **18/8** | Броски в кольцо, подвижная игра «Антивышибалы» |  |
| **19/9** | **Учет** броска в кольцо, подвижная игра «Через центр» | **16.10-22.10** |  |
| **20/10** | Упражнения с баскетбольными мячами |  |
| **21/11** | Ведение мяча приставными шагами |  |
| **22/12** | Броски набивного мяча разными способами, подвижная игра «Передача в колонне» | **23.10-29.10** |  |
| **23/13** | Подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами», броски набивным мячом |  |
| **24/14** | **Ведение мяча - учет**, подвижная игра «Передал - садись» |  |
| **25/15** | Бросок мяча в корзину, подвижная игра «Передал -ложись» | **30.10-12.11** |  |
| **26/16** | Ведение мяча с изменением направления |  |
| **27/17** | Повороты с мячом на месте, подвижная игра «Мяч водящему» |  |
| **28/18** | Повороты с мячом и изменение направления, **учет** | **13.11-19.11** |  |
| **29/19** | Правила спортивных игр: волей бол, футбол, баскетбол |  |
| **30/20** | эстафеты с ведением и передачей мяча |  |
| **31/21** | передача мяча партнеру, подвижная игра «Передача» | **20.11-26.11** |  |
|  | **Гимнастика-18ч** |  |
| **32/1** | ИОТ№ 68, упражнения на координацию движений подвижная игра |  |
| **33/2** | Перестроения в движении, подвижная игра «Волна» |  |
| **34/3** | Вис на перекладине на время, подвижная игра «Догонялки на марше» | **27.11-30.11** |  |
| **35/4** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию |  |
| **36/5** | Кувырок вперед. Подвижная игра «Веер» |  |
| **37/6** | Упражнение стойка на лопатках. Подвижная игра «Посадка картофеля» | **01.12-10.12** |  |
| **38/7** | Упражнение «мост». Построения и перестроения |  |
| **39/8** | Круговая тренировка, наклон вперед из положения стоя |  |
| **40/9** | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине(мальчики) | **11.12-17.12** |  |
| **41/10** | Ходьба противоходом и змейкой, лазание по гимнастической стенке |  |
| **42/11** | Лазание по гимнастической стенке, и переход на наклонную скамейку |  |  |
| **43/12** | Упражнения в равновесиях и упорах, подвижная игра «Класс смирно!» | **18.12-24.12** |  |
| **44/13** | Вис с положением ног под углом на перекладине, игра «Что изменилось?» |  |
| **45/14** | Виды физических упражнений**,** учет кувырка вперед |  |
| **46/15** | Упражнения на гимнастических снарядах, **учет виса ноги под прямым углом** | **25.12-29.12** |  |
| **47/16** | **Учет строевых упражнений**, эстафета на координацию |  |
| **48/17** | Упражнения со скакалкой, подвижная игра «Удочка» |  |
| **49/18** | **Учет упражнений «мост и «стойка на лопатках»** | **09.01-14.01** |  |
|  | **Лыжная подготовка-21ч** |  |
| **50/1** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка |  |
| **51/2** | Передвижения на лыжах Техника ступающего шага |  |
| **52/3** | Подъемы и спуски. Подвижная игра «Догони» | **15.01-21.01** |  |
| **53/4** | Скользящий шаг без палок. **Учет техники ступающего шага** |  |
| **54/5** | Подъемы и спуски в средней стойке. Поворот переступанием |  |
| **55/6** | **Учет техники скользящего шага без палок.** Техника спусков и подъемов | **22.01-28.01** |  |
| **56/7** | Техника торможения плугом. Дистанция до 1,5 км |  |
| **57/8** | Подъем на склон лесенкой. Торможение плугом |  |
| **58/9** | Техника передвижения на лыжах. Дистанция до 2 км | **29.01-04.02** |  |
| **59/10** | **Учет умений торможения плугом.** Передвижения на лыжах. |  |
| **60/11** | Подъем. Техника скольжения. Катание с горки. |  |
| **61/12** | Подъемы и спуски. Упражнения на выносливость. | **05.02-11.02** |  |
| **62/13** | Техника скольжения без палок. Подвижная игра «Салки на лыжах» |  |
| **63/14** | Техника передвижения на лыжах. Учет техники скольжения без палок. |  |
| **64/15** | Техника скольжения без палок. Подвижная игра « Догони и передай предмет» | **19.02-28.02** |  |
| **65/16** | **Учет** умений по технике подъемов и спусков. Эстафета |  |  |
| **66/17** | Передвижение по пересеченной местности, |  |
| **67/18** | Прохождение дистанции 1,5км | **01.03-11.03** |  |
| **68/19** | Лыжные эстафеты, катание с горки на лыжах |  |
| **69/20** | Повороты и приставной шаг при прохождении дистанции |  |
| **70/21** | Чередование ходов и шагом во время передвижения | **12.03-18.03** |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |
| **71/1** | Общеразвивающие упражнения с мячом, подвижная игра «Заяц без логова» |  |
| **72/2** | Ведение мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Паровозики» |  |
| **73/3** | Броски в цель, подвижная игра «Борьба за мяч» | **19.03-25.03** |  |
| **74/4** | Ведение мяча в движении, подвижная игра «Кузнечики» |  |
| **75/5** | Ловля и передача мяча в треугольниках, эстафеты с мячом |  |
| **76/6** | Упражнения на координацию, подвижная игра «Вол во рву» | **26.03-01.04** |  |
| **77/7** | Ведения мяча шагом и бегом. Подвижная игра «Старт после броска» |  |
| **78/8** | **Учет** ведение мяча правой и левой рукой |  |
| **79/9** | Ловля и передача мяча в движении, эстафеты в парах | **02.04-08.04** |  |
| **80/10** | Броски мяча от груди, подвижная игра «Подобрать мяч» |  |
| **81/11** | Ведение мяча с изменением направления, мини игра в баскетбол |  |
| **82/12** | Ловля и передача нескольких мячей в кругу | **16.04-22.04** |  |
| **83/13** | Броски мяча в кольцо в парах, подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами» |  |
| **84/14** | Ведение мяча приставными шагами, подвижная игра «Ловцы» |  |
| **85/15** | Повороты с мячом в разные стороны | **23.04-29.04** |  |
| **86/16** | Упражнения с мячом на координацию, эстафеты |  |
| **87/17** | **Учет** ведения и бросок мяча в кольцо, подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей» |  |
| **88/18** | Подвижная игра «Картошка», элементы игры в пионербол | **30.04-06.05** |  |
| **89/19** | Передача мяча через сетку, упражнения в парах с волейбольным мячом |  |
| **90/20** | Подача мяча через сетку, подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| **91/21** | **Уче**т передача мяча партнеру, эстафета в парах | **07.05-13.05** |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч** |  |
| **92/1** | Метание мяча. Упражнения в парах на сопротивление. |  |
| **93/2** | Статическое и динамическое равновесия. **Учет** метания мяча на дальность |  |
| **94/3** | Медленный бег. Бег 30 м с высокого старта | **14.05-20.05** |  |
| **95/4** | Навыки бега. Упражнения на выносливость. Подвижная игра «Колдунчики» |  |
| **96/5** | Проведение разминки в виде встречной эстафеты. Челночный бег 3х10м |  |
| **97/6** | Прыжки в длину с места. Игровые упражнения на внимание | **21.05-27.05** |  |
| **98/7** | Техника выполнения прыжков, подвижная игра «Летающий мяч» |  |
| **99/8** | Прыжки в длину с разбега, **учет** бега на 30м |  |
| **100/9** | **Учет** прыжков в длину с разбега, подвижная игра «Пионербол» | **28.05-31.05** |  |
| **101/10** | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, учет прыжков с места |  |
| **102/11** | Подвижные игры на разные виды движений |  |
|  | **Всего -102 часа** |  |  |

**Перечень учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета (физкультура)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  |  | **Основная школа** |  |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | **Д** | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4классы | **д** |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | **д** |  |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха  В.И. Лях. Физическая культура. 1—4классы. Учебник для общеобразовательных учреждений /на сайте издательства «Просвещение» по адресу: hhtp//www.prosv/ru/ebooks/Lah Fizrf 10-11/index/htvl | **к** | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд/ Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | **д** | В составе библиотечного фонда |
| 2 | **Технические средства обучения** | | |
| 2.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | **д** | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МРЗ, а также магнитофонных записей |
| 2.2 | Радиомикрофон (петличный) | **д** |  |
| 2.3 | Мультимедийный компьютер | **д** | Технические требования: операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет.) |
| 2.4 | Сканер | **д** |  |
| 2.5 | Принтер лазерный | **д** |  |
| 2.6 | Копировальный аппарат | **д** | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.7 | Цифровая видеокамера | **д** |  |
| 2.8 | Цифровая фотокамера | **д** |  |
| 2.9 | Мультимедиапроектор | **д** |  |
| 2.10 | Экран (на штативе или навесной) | **д** | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| 3 | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 3.1 | Маты гимнастические | **г** |  |
| 3.2 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **к** |  |
| 3.3 | Мяч малый (теннисный) | **к** |  |
| 3.4 | Скакалка гимнастическая | **к** |  |
| 3.5 | Палка гимнастическая | **к** |  |
| 3.6 | Обруч гимнастический | **д** |  |
| 3.7 | Сетка для переноса малых мячей | г |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** |  |  |
| 3.9 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |  |
| 3.10 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | г |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** |  |  |
| 3.11 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | **д** |  |
| 3.12 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | **д** |  |
| 3.13 | Мячи баскетбольные для мини-игры | д |  |
| 3.14 | Стойки волейбольные универсальные | **д** |  |
| 3.15 | Сетка волейбольная | **г** |  |
| 3.16 | Мячи волейбольные | **д** |  |
| 3.17 | Ворота для мини-футбола | **г** |  |
| 3.18 | Мячи футбольные | д |  |
| 3.19 | Насос для накачивания мячей | д |  |
|  | ***Средства первой помощи*** | | |
| 3.20 | Аптечка медицинская | д |  |

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ**

**3 КЛАССА**

**ПРАВОСЛАВНОЙ ГИМНАЗИИ «СОФИЯ»**

**НА 2018-2019 УЧ. ГОД**

**Классный руководитель: Басова Е.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Группа здоровья** | **Роспись учащегося по мерам безопасности на уроках физкультуры.** |
|  | Бабенко Семён Константинович | 02.03.2009 | Подготовительная |  |
|  | Варламова Виктория Сергеевна | 27.10.2008 | Подготовительная |  |
|  | Двинин Иаков Андреевич | 10.11.2008 | Основная |  |
|  | Захарова Дарья Игоревна | 17.03.2009 | Основная |  |
|  | Ковалева Елизавета Евгеньевна | 19.06.2009 | Основная |  |
|  | Козин Сергей Максимович | 21.08.2009 | Основная |  |
|  | Корнилова Мария Павловна | 09.05.2009 | Основная |  |
|  | Костин Алексей Дмитриевич | 04.06.2009 | Основная |  |
|  | Крукович Анастасия Романовна | 26.12.2009 | Основная |  |
|  | Макаров Кирилл Андреевич | 24.05.2009 | Основная |  |
|  | Матвеева Анна Олеговна | 01.03.2010 | Основная |  |
|  | Меднов Валерий Владимирович | 03.05.2009 | Подготовительная |  |
|  | Сироткин Иван Викторович | 24.08.2009 | Подготовительная |  |
|  | Стемплевская Варвара Евгеньевна | 13.05.2009 | Основная |  |
|  | Шульжик Таисия Сергеевна | 25.11.2009 | Основная |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

от 29.08.2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

29.08.2018г.