муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Старочеркасская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

Приказ от\_1.09.2017\_\_\_\_№196\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

начальное общее образование 3 класс

УчительСугрина Е.А.

Программа разработана на основепрограммы по физической культуреВ.И. Лях, А.А. Зданевич

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.Просвещение, 2011г.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). по календарному учебному графику на 2017-2018 год 99часов т.к. 23 февраля ,9 марта,1 мая праздничные дни ,материал будет пройден за счет уплотнения материала.

Планируемые предметные результаты

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы (102 ч.)**

**1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**1.1 – 1.10** Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места. Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

**2.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**2.1 -2.16** Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Подвижная цель».

**3. ГИМНАСТИКА.**

**3.1 -3.18** Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

**4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

**4.1 -4. 21** Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

**5.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**5.1 -5.26** Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-гандбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | | ***1.09*** |  |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | | ***4.09*** |  |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | | ***5.09*** |  |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка | | ***8.09*** |  |
|  | Правила составления комплексов ОРУ | | ***11.09*** |  |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | | ***12.09*** |  |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | | ***15.09*** |  |
|  | Игры и развлечения в летнее время года | | **18.09** |  |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | | **19.09** |  |
|  | Оздоровительные формы занятий | | ***22.09*** |  |
|  | Развитие физических качеств | | **25.09** |  |
|  | Профилактика утомления | | **26.09** |  |
|  | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | | ***29.09*** |  |
|  | Бег 30м | | 2.10 |  |
|  | **К.р.** Бег 60м | | 3.10 |  |
|  | Челночный бег. Эстафеты. | | **6.10** |  |
|  | Преодоление препятствий в беге. | | **9.10** |  |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | | **10.10** |  |
|  | Кросс  *1 км* | | **13.10** |  |
|  | Прыжок в длину с места. | | ***16.10*** |  |
|  | Прыжок в длину с короткого разбега. | | **17.10** |  |
|  | Прыжок в длину с полного разбега | | **20.10** |  |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* | | **23.10** |  |
|  |  |
|  | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | | ***24.10*** |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. | | **27.10** |  |
|  | Броски набивного мяча | | **30.10** |  |
|  | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | | ***31.10*** |  |
|  | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | | **10.11** |  |
|  | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | | **13.11** |  |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | | **14.11** |  |
|  | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | | **17.11** |  |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | | **20.11** |  |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | | **21.11** |  |
|  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | | **24.11** |  |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. | | ***27.11*** |  |
|  | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. | | ***28.11*** |  |
|  | Кувырок назад в упор присев | | ***1.12*** |  |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | *4.12* |  |
|  | Кувырок вперед. | | *5.12* |  |
|  | 2-3 ку­вырка вперед слитно | | **8.12** |  |
|  | Стойка на лопатках | | **11.12** |  |
|  | Мост из положения лежа на спине. | | **12.12** |  |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | | **15.12** |  |
|  | Вис стоя и лежа. | | ***18.12*** |  |
|  | Вис на согнутых руках. | | **19.12** |  |
|  | **К.р.** Подтягивания в висе. | | **22.12** |  |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | | **25.12** |  |
|  | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | | **26.12** |  |
|  | Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | | **12.01** |  |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | | **15.01** |  |
|  | **К.р.** Комбинация на бревне | | **16.01** |  |
|  | Лазание по канату. | | **19.01** |  |
|  | **К.р.** Прыжок с разбега ноги врозь через козла | | **22.01** |  |
|  | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | | **23.01** |  |
|  | Прыжки со скакалкой | | ***26.01*** |  |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | | **29.01** |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | | **30.01** |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | | **2.02** |  |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | | **5.02** |  |
|  | Переноска партнера в парах. | | **6.02** |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | | **9.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте | | ***12.02*** |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | | **13.02** |  |
|  | Ведение мячав движении шагом. | | **16.02** |  |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом. | | **19.02** |  |
|  | Бросок двумя руками от груди. | | **20.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | | **26.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | | **27.02** |  |
|  | Ве­дение мяча с изменением направления. | | **2.03** |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. | | 5.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах | | 6.03 |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | | **9.03** |  |
|  | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | | ***12.03*** |  |
|  | Остановка скачком после ходьбы и бега. | | **16.03** |  |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | | **19.03** |  |
|  | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | | **20.03** |  |
|  | Передача в парах | | **2.04** |  |
|  | Передачи у стены | | **3.04** |  |
|  | Прием снизу двумя руками. | | **6.04** |  |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | | **9.04** |  |
|  | Многократные передачи в стену | | **10.04** |  |
|  | Передачи в парах через сетку. | | **13.04** |  |
|  | Двухсторонняя игра | | **16.04** |  |
|  | Ведение мяча | | ***17.04*** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением | | **20.04** |  |
|  | Удар по неподвижному мячу | | **23.04** |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | | **24.04** |  |
|  | Остановка катящегося мяча | | **27.04** |  |
|  | Тактические действия в защите | | **28.04** |  |
|  | Встреч­ная эстафета. | | ***4.05*** |  |
|  | **К.р.** Бег на результат *(30 м).* | | **7.05** |  |
|  | Бег 60м | | **8.05** |  |
|  | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | | **11.05** |  |
|  | Равномерный медленный бег *(7мин).* | | **14.05** |  |
|  | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | | **15.05** |  |
|  | **К.р.** Кросс 1 км | | **18.05** |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. **К.р.** Прыжок в длину с места. Многоскоки. | | ***21.05*** |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега.  **К.р.** Метание малого мяча с места на дальность | | **22.05** |  |
| 99 | Метание в цель с  4-5 м. | | **25.05** |  |

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Старочеркасская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

Приказ от\_1.09.2017\_\_\_\_№196\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации АОП для детей с ЗПР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

начальное общее образование 3 класс

УчительСугрина Е.А.

Программа разработана на основе программы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2011г.