**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -**

**отделение Озернинская школа – детский сад**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании экспертной группы МО учителей  физической культуры и О.Б.Ж  протокол от  «\_25» августа 2017г № \_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  \_\_\_\_В. Н. Мотенко  \_\_ 25 августа 2017г | УТВЕРЖДЕНО  приказ МАОУ "Викуловская СОШ №2"  от «\_\_\_\_\_\_» августа 2017г  № \_\_\_\_\_\_\_ -ОД |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_физической культуре \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**класс \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**учителя \_\_ Кадулиной Зои Николаевны\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**на 2017 - 2018 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» - отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре, 3 класс,**

**учителя Кадулиной Зои Николаевны**

**на 2017/2018 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г, зарегистрированного Минюст №17785 от 22.12.2009г;

2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;

3. Авторская программа по физической культуре; В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания Просвещение, 2007г.

4. Учебный план МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Озернинская школа-детский сад на 2017/2018 учебный год, утверждённый приказом от 30.06.2017 № 88/3- ОД;

5. Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2017/2018 учебный год, утверждённый приказом от 30.06.2017 № 88/3- ОД.

Курс «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 ч. (3 часа в неделю). В рабочую программу внесены незначительные изменения, выделено 4 часа на резерв (из них 2 часа отводится на проведение промежуточной аттестации и итогового урока за курс 2 класса).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы: Учебник / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2017.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Обучающиеся 3 класса научатся: выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений

Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.

Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.

Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач

Самоопределение: осознание ответственности человека за общее благополучие

2. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.

Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук. Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать задачу.

Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.

Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач

**Содержание учебного предмета**

      Раздел 1. **Знания о физической культуре (4 часа)**

Выполняют организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывают что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Раздел 2. **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)**

Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость; подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине, переворот назад и вперед на перекладине, вращение обруча, лазают по гимнастической стенке и перелезают с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалке, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенке с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими стенками и на них;

     Раздел 3. **Легкая атлетика** **(36 часов)**Выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м. с высокого старта, выполнять челночный бег 3\*10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, пробегать 1 км;

Раздел 4. **Лыжная подготовка** **(18 часов)** Выполнять - передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палочками и без них, выполнять повороты переступание на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1.5 км, обгонять друг друга, подниматься на склон, « полуелочкой», « елочкой», а также спускаясь в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах « накаты»;

Раздел 5. **Подвижные игры (27 часов)** играть в подвижные игры: «Ловишка», « Салки», «Салки с домиками» и т.д. Выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техники ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока |
| Легкая атлетика (27 часов) | | |
|  | 05.09 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Сопутствующие повторение. |
|  | 07.09 | Входной контроль. Разновидности ходьбы, бега. |
|  | 08.09 | Анализ входного контроля. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. |
|  | 12.09 | Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш». |
|  | 14.09 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. |
|  | 15.09 | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» |
|  | 19.09 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» |
|  | 21.09 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». |
|  | 22.09 | Бег  на выносливость 300 м – девочки, 500 м – мальчики. |
|  | 26.09 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. |
|  | 28.09 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. |
|  | 29.09 | Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м). |
|  | 03.10 | Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м). |
|  | 05.10 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. |
|  | 06.10 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным  положением  рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» |
|  | 10.10 | Отработка техники выполнения прыжков  с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
|  | 12.10 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений. |
|  | 13.10 | Прыжок в длину с места на результат. |
|  | 17.10 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон» |
|  | 19.10 | Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки» |
|  | 20.10 | Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков. |
|  | 24.10 | Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
|  | 26.10 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. |
|  | 27.10 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки». |
|  | 07.11 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. |
|  | 09.11 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. |
|  | 10.11 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. |
| Гимнастика с элементами акробатики (21 час) | | |
|  | 14.11 | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. |
|  | 16.11 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».  Группировка. |
|  | 17.11 | Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение. |
|  | 21.11 | Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами» |
|  | 23.11 | Стойка на лопатках, согнув ноги  перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение» |
|  | 24.11 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» |
|  | 28.11 | Перекаты  и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. |
|  | 30.11 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. |
|  | 01.12 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. |
|  | 05.12 | 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. |
|  | 07.12 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации. |
|  | 08.12 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации. |
|  | 12.12 | Преодоление полосы препятствий |
|  | 14.12 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» |
|  | 15.12 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |
|  | 19.12 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |
|  | 21.12 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. |
|  | 22.12 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |
|  | 26.12 | Наклон вперед из положения сидя.  Строевые упражнения |
|  | 28.12 | Упражнения на гимнастической скамейке.  ОРУ с предметами. Развитие силы. |
|  | 29.12 | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов) | | |
|  | 16.01 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. |
|  | 18.01 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» |
|  | 19.01 | Ловля и передача мяча в движении. |
|  | 23.01 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. |
|  | 25.01 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. |
|  | 26.01 | Ведение правой и левой рукой   бегом. |
|  | 30.01 | Ведение правой и левой рукой  в движении.  Игра «Передал - садись» |
|  | 01.02 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации. |
|  | 02.02 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». |
|  | 06.02 | Эстафеты с мячом |
|  | 08.02 | Эстафета со скакалкой |
|  | 09.02 | Эстафеты с обручем |
| Лыжная подготовка (18 часов) | | |
|  | 13.02 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений. |
|  | 15.02 | Передвижение на лыжах  скользящим шагом без палок. |
|  | 16.02 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с  палок. |
|  | 20.02 | Передвижение на лыжах ступающим и  шагом без палок. |
|  | 22.02 | Передвижение на лыжах ступающим и  шагом с  палок. |
|  | 27.02 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» |
|  | 01.03 | Игра «Чьи лыжи быстрее». |
|  | 02.03 | Подъемы и спуски под уклон. |
|  | 06.03 | Передвижение на лыжах до 1 км. |
|  | 13.03 | Игра «Охотники и утки на лыжах». |
|  | 15.03 | Игра «Дружные пары». |
|  | 16.03 | Передвижение на лыжах до 1 км. |
|  | 20.03 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. |
|  | 22.03 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». |
|  | 23.03 | Эстафеты на лыжах. |
|  | 03.04 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Эстафеты с мячом |
|  | 05.04 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» |
|  | 06.04 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» |
| Подвижные игры (15 часов) | | |
|  | 10.04 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. |
|  | 12.04 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди,  после подбрасывания над собой. |
|  | 13.04 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. |
|  | 17.04 | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. |
|  | 19.04 | Эстафеты с мячом |
|  | 20.04 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  Игра «Мяч соседу». |
|  | 24.04 | Передачи в колоннах двумя руками,  одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом. |
|  | 26.04 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» |
|  | 27.04 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. |
|  | 03.05 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |
|  | 04.05 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1минуту |
|  | 08.05 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
|  | 10.05 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. |
|  | 11.05 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. |
|  | 15.05 | Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. |
| Лёгкая атлетика (9 часов) | | |
|  | 17.05 | Техники безопасности  на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.  Подвижные игры. |
|  | 18.05 | Бег до 3 мин. Эстафеты. |
|  | 22.05 | Челночный бег 3х10 м |
|  | 24.05 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. |
|  | 25.05 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Прыжки  в длину с места. |
|  | 29.05 | Промежуточная аттестация |
|  | 31.05 | Анализ промежуточной аттестации. Эстафеты с прыжками (со скакалкой). |
| 101-102 |  | Резерв |