**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

***«Физическая культура»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | *Жданова Мария Николаевна* |
| **Класс** | 3 «б» |
| **Всего часов в год** | 102 |
| **Всего часов в неделю** | 3 |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

К концу учебного года по разделу **«Знания о физической культуре»** («Теория физической культуры (ТФК)») ученик научится:

* характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;
* соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.
* выполнять броски и ловлю мяча в паре.
* ведение мяча на месте и в движении
* броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху».
* играть в спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол (по упрощённым правилам).
* метание малого мяча на дальность и в цель.
* выполнять строевые команды.
* передвижению на лыжах.
* выполнять легкоатлетические упражнения.

**2. Содержание учебного предмета.**

*Ученик получит возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:

* выполнять акробатические упражнения (упоры присев, лежа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировку, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гимнастической стенке; кувырок вперед; стойку на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку);
* выполнять организующие строевые команды и приемы: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Налево в обход шагом марш!»; рассчитываться на первый-второй; размыкаться в шеренге; ходить «змейкой»; строиться в одну шеренгу и колонну; перестраиваться в две шеренги.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять эстетически красиво акробатические упражнения;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Легкая атлетика») ученик научится:

* выполнять легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, приставным правым и левым боком; прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и на двух ногах, спиной вперед; броски на дальность набивного мяча (вес не должен превышать 1 кг);   
  из-за головы двумя руками и одной рукой (правой и левой)   
  мешочка или теннисного мячика; метание малого мяча в вертикальную цель; различать бег и ходьбу (у бега всегда есть фаза полета).

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять броски и ловлю мяча в паре; ведение мяча   
  на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»;
* играть в спортивную игру футбол по упрощенным правилам.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Лыжная подготовка») ученик научится:

* соблюдать правила безопасности при переноске лыж, передвижении на лыжах;
* выполнять команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без; поворот переступанием лыж вокруг пяток; спуск со склона в полуприседе; торможение падением и палками.

По разделу **«Способы физкультурной деятельности»** («Подвижные игры») ученик научится:

* организовывать и проводить подвижные игры: русские народные игры («Горелки»), «Волк во рву», «Воробьи – вороны», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «День и ночь», «Жмурки», «Колдунчики», «Ловишка», «Ловля обезьян», «Охотник и зайцы», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Юла»;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

*Ученик получит возможность научиться:*

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**3.Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема раздела, урока** | **Количесво**  **часов** |
| 1.1 | **Знания о физической культуре-2ч**  Из истории физической культуры. История физической культуры разных народов. | 1 |
| 2.2 | Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. | 1 |
| 3.1 | Лёгкая атлетика-12ч.  Техника безопасности во время занятий физической культурой.  Ходьба и бег. | 1 |
| 4.2 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| 5.3 | Бег с максимальной скоростью 30 метров. | 1 |
| 6.4 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7.5 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8.6 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9.7 | Тестирование прыжка в дли­ну с места | 1 |
| 10.8 | Высокий старт и пра­вильный по­ворот в чел­ночном беге | 1 |
| 11.9 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 12.10 | Челночный бег 3 х 10 м | 1 |
| 13.11 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 14.12 | Тестирование бега на 1000 м | 1 |
| 15.1 | **Способы физкультурной деятельности.-4ч.**  Как измерить физическую нагрузку | 1 |
| 16.2 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | 1 |
| 17.3 | Закаливание. Физические упражнения. | 1 |
| 18.4 | Закаливание-обливание, душ. | 1 |
| 19.1 | Подвижные и спортивные игры-9ч.  Техника безопасности во время занятий играми.  Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 20.2 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 21.3 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 22.4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Р. к. Игры Севера. | 1 |
| 23.5 | Игровой урок. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 24.6 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1 |
| 25.7 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 26.8 | Игровой урок . Игры: «Пустое место», «Стрелки». | 1 |
| 27.9 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |
| 28.1 | Гимнастика-21  ИОТ по гимнастике.  Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | 1 |
| 29.2 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | 1 |
| 30.3 | Перекаты вправо-влево. | 1 |
| 31.4 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 32.5 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 |
| 33.6 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | 1 |
| 34.7 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя | 1 |
| 35.8 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись | 1 |
| 36.9 | Стойка на ло­патках. «Мост» | 1 |
| 37.10 | Тестирование виса и провер­ка волевых качеств | 1 |
| 38.11 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали» | 1 |
| 39.12 | Лазание по гимнасти­ческой стенке | 1 |
| 40.13 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стой­ка на лопатках | 1 |
| 41.14 | Разновидно­сти висов. | 1 |
| 42.15 | Прыжки с поворотом на 180° и 360° | 1 |
| 43.16 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 |
| 44.17 | Техника ранее освоенных акробатических упражнений. | 1 |
| 45.18 | Подвижные игры на основе строевых упражнений. | 1 |
| 46.19 | Подвижные игры на основе строевых упражнений. | 1 |
| 47.20 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 |
| 48.21 | Подвижные игры на основе строевых упражнений. | 1 |
| 49.1 | Лыжные гонки-20ч.  Передвижения на лыжах сту­пающим ша­гом. | 1 |
| 50.2 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |
| 51.3 | Передвиже­ние на лыжах с палками скользящим шагом | 1 |
| 52.4 | Передвиже­ние на лыжах с палками по­переменным двухшажным ходом | 1 |
| 53.5 | Передвиже­ние на лыжах с палками од­новременным одношажным ходом | 1 |
| 54.6 | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах | 1 |
| 55.7 | Подъем на склон «елочкой» на лыжах | 1 |
| 56.8 | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 57.9 | Подвижная игра на лы­жах «Прока­тись через во­рота» | 1 |
| 58.10 | Подвижная игра на лы­жах «Подни­ми предмет» | 1 |
| 59.11 | Движение на лыжах с пал­ками «змейкой» | 1 |
| 60.12 | Передвиже­ние на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 61.13 | Поворот переступанием. | 1 |
| 62.14 | Передвиже­ние на лыжах с палками по­переменным двухшажным ходом | 1 |
| 63.15 | Передвиже­ние на лыжах с палками од­новременным одношажным ходом | 1 |
| 64.16 | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах | 1 |
| 65.17 | Подъем на склон «елочкой» на лыжах | 1 |
| 66.18 | Торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 67.19 | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах . | 1 |
| 68.20 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 69.1 | Гимнастика-11ч.  Строевые упражнения. Равновесие | 1 |
| 70.2 | Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 71.3 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | 1 |
| 72.4 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 73.5 | Упражнения для развития равновесия. | 1 |
| 74.6 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |
| 75.7 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 76.8 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 4ч. 77.9 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 78.10 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 79.11 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 80.1 | Подвижные и спортивные игры-11ч.Техника безопасности во время занятий  играми.Р.к. Игры Севера. | 1 |
| 81.2 | Подвижная игра с мячом. | 1 |
| 82.3 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении.Р.к. Игры Севера. | 1 |
| 83.4 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 84.5 | Игровой урок. Игра «Передал-садись». | 1 |
| 85.6 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 86.7 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении. | 1 |
| 87.8 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 88.9 | Игры с мячом. Игра « Гонка мячей» | 1 |
| 89.10 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Р.к. Игры Севера. | 1 |
| 90.11 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 91.1 | **Знания о физической культуре-2ч**  Как зародились олимпийские игры. | 1 |
| 92.2 | Олимпийские игры. | 1 |
| 93.1 | **Способы физкультурной деятельности.-2ч.**  Физическое развитие и физические качества человека. | 1 |
| 94.2 | Физическое развитие и физические качества человека. | 1 |
| 95.1 | Лёгкая атлетика-8ч.  Тестирование бросков мяча в горизон­тальную цель. | 1 |
| 96.2 | Тестирование прыжка в дли­ну с места | 1 |
| 97.3 | Высокий старт и пра­вильный по­ворот в чел­ночном беге | 1 |
| 98.4 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 99.5 | Промежуточная аттестация.  Итоговая диагностическая работа. | 1 |
| 100.6 | Тестирова­ние метания мяча на дальность | 1 |
| 101.7 | Круговая тре­нировка | 1 |
| 102.8 | Тестирование бега на 1000 м. Обобщение изученного в 3 классе | 1 |

**Промежуточная аттестация. Итоговая диагностическая работа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | юноши | | | девушки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 3 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 6.5 | 6.9 | 7.2 | 6.7 | 7.0 | 7.3 |
| 3 | Бег 30 м, секунд | 6.2 и меньше | 6.4 | 6.9 | 6.4 и меньше | 6.8 | 7.2 |
| 3 | Метание теннисного мяча (м) | 25 | 20 | 18 | 20 | 16 | 12 |
| 3 | Бег на лыжах 600 м, минут | 3.2 | 3.4 | 3.5 | 3.2 | 3.4 | 4.00 |
| 3 | Бег 200 м, секунд | 40 | 47 | 55 | 43 | 50 | 60 |
| 3 | Прыжки  в длину с места | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 115 |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 4 | 3 | 1 | 12 | 8 | 5 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 18 | 14 | 10 | 15 | 12 | 8 |
| 3 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12 | 8 | 6 | 17 | 13 | 8 |
| 3 | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа | 22 | 18 | 14 | 18 | 15 | 10 |