

Рассмотрена и принята

на заседании педагогического совета Лицея

Директор Лицея

Утверждаю:

Н.А. Филатчева

Протокол от «29» августа 2016 г. № 1

Приказ от «31» августа 2016 г. № 63



Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации муниципального образования Щекинский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Рабочая программа

по предмету физическая культура в 3-а класс...

Учитель: Короткова Любовь Васильевна

2016/2017 учебный год

Нормативно-правовая база

Рабочая программа по учебному предмету физической культуре в 3 классе составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
- Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями 26.10.2010; 22.09.2011; 18.12.2012; от 29.12.2014 г.));
- Письмом Минобрнауки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 г. № 08-1786,
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»,
- Основной образовательной программой начального общего образования,
- Положения об оформлении Рабочей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А. П. Матвеевой. опубликована в сборнике «Рабочие программы. Предметная линия учебников», 2011г.

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, учебному плану Лицея.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часов (3. час в неделю)

Учебно-методический комплект: Перспектива

название учебника «Физическая культура»

класс 3

ФИО автора А. П. Матвеева

год издания 2012

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	4
2. Содержание учебного предмета, курса.....	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	10
..	

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Знания по физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса 3-а класс

(102 часа)

Знания о физической культуре (4 ч)

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Способы физкультурной деятельности (5 ч.)

Самостоятельные наблюдения. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физическое совершенствование (93 ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере-ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Прыжковые упражнения в длину и высоту. Лыжные гонки. Передвижения, повороты. Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол. Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. Подвижные игры, подвижные игры разных народов. Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Тема	По рабочей программе		
		Кол-во часов	Кол-во к.р.	Кол-во л.р.
1	Знания о физической культуре	4		
2	Способы физкультурной деятельности	5		
3	Физическое совершенствование	93		
	Итого:	102		