

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского городского округа»**

Рассмотрено на заседании
МО начальных классов

протокол № 5
от 22 июня 2018 г

Руководитель МО
Улесова Т.В.



Утверждена на заседании
МС

Протокол №5
от 26 июня 2018г

Председатель МС
Охрименко В.В.



Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ №49
от 29 июня 2018г

Директор школы
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
в 3 классе на 2018-2019 учебный год**

**Разработчик
Подскальнюк Ф.П. учитель физической
культуры**

пос. Борское
2018 год

I. Планируемые результаты

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия.

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные универсальные учебные действия.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные универсальные учебные действия:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

Обучающийся научится

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

В плавании: уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

| № п.п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|------------------------|---|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м | 9 | 6,8 | 6.4 | 5.1 | 7.0 | 6.6 | 5.3 |
| 2. | Координационные | Челночный бег | 9 | 10,2 | 9.6 | 8.8 | 10.8 | 10.0 | 9.3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 9 | 120 | 150 | 175 | 110 | 150 | 160 |
| 4. | Выносливость | Кросс 1000м | 9 | 6.0 | 5.45 | 5.30 | 6.15 | 6.00 | 5.45 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 9 | 1 | 4 | 7,5 | 2 | 8 | 13,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа | 9 | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |

II. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний о физической культуре

1. Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.
2. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
3. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.
4. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).

Программный материал по подвижным играм

Для гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

Для занятий легкой атлетикой: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

Для спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча с изменением направления. подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» из положения, лежа на спине, перекаты в группировке, стойка на лопатках.

Прыжки со скакалкой, с изменяющимся темпом ее вращения, с высоты до 50 см.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Легкая атлетика

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, вперёд, с захлёстыванием голени

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Метание малого мяча с места на дальность способом "из-за головы", в горизонтальную цель и вертикальную (1,5х1,5м) с расстояния 5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по кроссовой подготовке

Бег по слабопересечённой местности до 5 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление естественных препятствий.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 50 м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100м (2-3 раза) Игры и развлечения на воде.

Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрестки, их виды. Переходим улицу, площадь, перекресток.

Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств.

Скорости движения городского транспорта. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Мы пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки и высадки из транспортного средства

На загородной дороге, движение пешехода по загородной дороге.

2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре.

Огонь и человек. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров.

Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки.

Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведения.

3. Безопасное поведение дома.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печном отоплении.

4. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Звонок в дверь, звонок по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми. Самозащита от насильников и хулиганов.

5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при отравлении газами.

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

6 Практические занятия при оказании первой помощи при различных травмах.

7. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Ураганы бури (штормы), смерчи. Примеры их последствий, мероприятия по защите. Оползни, сели, лавины. Мероприятия по предупреждению и защите от их последствий.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

III. Тематическое планирование

| | 1 четверть 1-25 | 2 четверть 26-47 | 3 четверть 48-77 | 4 четверть 78-105 |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| Лёгкая атлетика | 8 | | | 13 |
| Кроссовая подготовка | 13 | | | 10 |
| Спортивные игры | | 15 волейбол | 16 баскетбол | |
| Внутр.пред. модуль Плавание | | 6 | 6 | |
| Вну. Пред.модуль ОБЖ | 4 | 1 | | 4 |
| Гимнастика | | | 9 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 25 | 22 | 31 | 27 |