Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей, «Детский дом-школа»,

городского округа Орехово - Зуево

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МОУ «Детский дом-школа»

Кузнецов А.Н.

« » 2013 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

3 класс

(базовый уровень)

Составитель:

учитель начальных классов

Гришина С.Б.

2013-2014 учебный год

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

Выбор программы обусловлен тем, что данная программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей учеников третьих классов.

Согласно базисного учебного плана на изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

При составлении рабочей программы учитывался тот факт, что многие учащиеся МОУ «Детский дом - школа» относятся к III группе здоровья и имеют отчетливые отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы. В занятиях физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося, при этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки (зимой на лыжах) и развлечения на открытом воздухе. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений, умению и навыкам элементов здорового образа жизни, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей. Физическая нагрузка – занятия по учебным программам с отсрочкой сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**II. Основное содержание программы**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В связи с отсутствием материально-технической базы в муниципальном образовательном учреждении «Детский дом-школа» проводить уроки по теме «Плавание» не имеется возможности, поэтому 10 часов, отведённых в программе на эту тему, распределены в раздел «Подвижные игры на основе баскетбола». Также меньшее количество часов отведено на темы «Знания о физической культуре», «Гимнастика с элементами акробатики». А в разделы «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка» добавлены часы.

***1. Базовая часть:***

Легкоатлетические упражнения (26 ч)

    - бег

    - прыжки

    - метания

Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

   - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

   - упражнения в лазанье и равновесии

  - простейшие акробатические упражнения

  - упражнения на гимнастических снарядах

  Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

  - спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные и спортивные игры (10ч)

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

***2. Вариативная часть:***

    - подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| Легкая атлетика | 26 |
| Лыжная подготовка | 15 |
| Подвижные и спортивные игры | 10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| **Всего часов** | 102 |

**III. Требования к планируемым результатам изучения программы**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | | **Характеристика основных видов деятельности ученика по теме** | **Плановые сроки** | **Скорректированные сроки** |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | | | Ознакомление с организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 03.09 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | | Распределять свои силы во время бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег). | 04.09 |  |
| 3 | Техника  челночного  бега | | | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» | 07.09 |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега | | | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3 х 10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | 10.09 |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | | | Разучивание беговой раз­минки, знакомство с тех­никой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, со­бирай быстрее» | 11.09 |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | | Знать, как проходит те­стирование ме­тания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | 14.09 |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | | | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | 17.09 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | | | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | 18.09 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | | | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» | 21.09 |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | | | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | 24.09 |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | | | Знать, как проходит кон­трольный урок по прыжкам в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» | 25.09 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | | | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой | 28.09 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы» | 01.10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Белые медведи» | 02.10 |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» | 05.10 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила подвиж­ной игры «Волк во рву» | 15.10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила игры «Волк во рву» | 16.10 |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | | | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | 19.10 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 19 | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | | | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвиж­ной игры «Пере­стрелка» | 22.10 |  |
| 20 | Футболь­ные упраж­нения | | | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» | 23.10 |  |
| 21 | Футболь­ные упраж­нения | | | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» | 26.10 |  |
| 22 | Футболь­ные уп­ражнения в парах | | | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | 29.10 |  |
| 23 | Различные варианты футболь­ных уп­ражнений в парах | | | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | 30.10 |  |
| 24 | Подвижная игра «Осада города» | | | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | 02.11 |  |
| 25 | Броски и ловля мяча в па­рах | | | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | 05.11 |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 26 | Закалива­ние | | | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель» | 06.11 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 27 | Ведение мяча | | | Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила игры «Подвижная цель» | 09.11 |  |
| 28 | Подвижные игры | | | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. | 12.11 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 29 | Кувырок вперед | | | Знать технику кувырка вперёд, правила игры «Удочка» | 13.11 |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | | | Знать технику кувырка вперёд с разбега и через препятствие | 16.11 |  |
| 31 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | | | Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание | 26.11 |  |
| 32 | Кувырок назад | | | Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | 27.11 |  |
| 33 | Кувырки | | | Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | 30.11 |  |
| 34 | Круговая тренировка | | | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | 03.12 |  |
| 35 | Стойка на голове | | | Знать, как вы­полнять стойку на голове, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | 04.12 |  |
| 36 | Стойка на руках | | | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | 07.12 |  |
| 37 | Круговая тренировка | | | Знать, как вы­полнять стойку на голове и ру­ках, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» | 10.12 |  |
| 38 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | | | Знать, как вы­полнять лазанье и перелезание на гимнастиче­ской стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защитница» | 11.12 |  |
| 39 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке | | | Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезай ия по гимнасти­ческой стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» | 14.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку | | | Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» | 17.12 |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках | | | Знать, как вы­полнять прыжки в скалку и прыж­ки в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Горячая линия» | 18.12 |  |
| 42 | Лазанье по канату в три прие­ма | | | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | 21.12 |  |
| 43 | Круговая тренировка | | | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | 24.12 |  |
| 44 | Тестирование прыжков через скакалку | | | Знать, как вы­полнять прыжки в скакалку в дви­жении, правила подвижной игры «Шмель» | 25.12 |  |
| 45 | Круговая тренировка | | | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, как выби­рать подвижные игры, учитывая общие интересы | 28.12 |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 46 | | | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как подбирать инвентарь | 11.01 |  |
| 47 | | | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | Знать, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них | 14.01 |  |
| 48 | | | Повороты на лыжах пересту­панием и прыжком | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами | 15.01 |  |
| 49 | | | Попере­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как подбирать инвентарь. | 18.01 |  |
| 50 | | | Одновре­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как подбирать инвентарь. | 21.01 |  |
| 51 | | | Подъем «полу­елочкой» и «елоч­кой». | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами | 22.01 |  |
| 52 | | | Спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 25.01 |  |
| 53 | | | Подъем «лесенкой» и тормо­жение «плугом» на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 28.01 |  |
| 54 | | | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 01.02 |  |
| 55 | | | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 04.02 |  |
| 56 | | | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | 05.02 |  |
| 57 | | | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 08.02 |  |
| 58 | | | Попере­менный и одновременный двухшаж- ный ход на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 11.02 |  |
| 59 | | | Спуск на лыжах со склона. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 12.02 |  |
| 60 | | | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | 15.02 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 61 | | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 25.02 |  |
| 62 | | | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 26.02 |  |
| 63 | | | Ходьба и бег | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | 01.03 |  |
| 64 | | | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | 04.03 |  |
| 65 | | | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 05.03 |  |
| 66 | | | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | 11.03 |  |
| 67 | | | Метание | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 12.03 |  |
| 68 | | | Метание | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 15.03 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | | | |
| 69 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 18.03 |  |
| 70 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 19.03 |  |
| 71 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 22.03 |  |
| 72 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 25.03 |  |
| 73 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 26.03 |  |
| 74 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 29.03 |  |
| 75 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 01.04 |  |
| 76 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 02.04 |  |
| 77 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 05.04 |  |
| 78 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 15.04 |  |
| 79 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 16.04 |  |
| 80-81 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 19.04 |  |
| 82 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 22.04 |  |
| 83-84 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 23.04 |  |
| 85-86 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 26.04 |  |
| 87-88 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 29.04 |  |
| 89-90 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 30.04 |  |
| 91 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 06.05 |  |
| 92 | | | Контрольный урок по подвижным игам на основе баскетбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 07.05 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 93-94 | | | Бег на 1000 м | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 13.05 |  |
| 95 | | | Беговые упражнения | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 14.05 |  |
| 96 | | | Бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 17.05 |  |
| 97 | | | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 20.05 |  |
| 98 | | | Прыжки в длину | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 21.05 |  |
| 99 | | | Прыжки в длину | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 24.05 |  |
| 100 | | | Броски мяча | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 27.05 |  |
| 101 | | | Броски малого мяча | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 28.05 |  |
| 102 | | | Броски правой и левой рукой | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | 31.05 |  |

**V. Перечень учебно - методического обеспечения**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич; М.: «Просвещение», 2011
2. Справочник учителя физической культуры / П.А.Киселев, С.Б.Киселева -Волгоград: «Учитель», 2011
3. Рабочая программа по физической культуре 3 класс /А. Ю. Патрикеев – М.: Вако,2013

Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуре, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования;
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные );
* мячи средние резиновые;
* мячи большие ( резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетки измерительные (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* аптечки медицинские.

Интернет-ресурсы

<http://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427-> Современный учительский портал

<http://festival.1september.ru/articles/502837/-> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-v-nachalnykh-klassa-> Социальная сеть работников образования

[http://pedsovet.su/load/98-2-2- Pedsovet.su](http://pedsovet.su/load/98-2-2-%20Pedsovet.su)

<http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=124-> Videouroki

<http://sporttroeglazov.ucoz.ru/-> Персональный сайт учителя физической культуры Троеглазовой Натальи Юрьевны

[http://www.uroki.net/docnach/docnach42.htm- UROKI.NET](http://www.uroki.net/docnach/docnach42.htm-%20UROKI.NET)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания творческой группы

учителей МОУ «Детский дом-школа»

№ от « » 2013 год

/Бухматова О.Н./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

/Астахова Г.В./

« » 2013 год

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Мультимедийный проектор.

- Интерактивная доска.

- Компьютер.

- Интернет-ресурсы.

**Учебники**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:**

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, во­лейбольные, футбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* аптечка медицинская.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| Легкая атлетика | 26 |
| Лыжная подготовка | 15 |
| Подвижные и спортивные игры | 10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| Общее количество часов | 102 |

Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей, «Детский дом-школа»,

городского округа Орехово-Зуево Московской области

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МОУ «Детский дом-школа»

Кузнецов А. Н.

« » 2013 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс

Составитель:

учитель начальных классов

Гришина С.Б.

2013-2014 учебный год