

Ситниковская средняя общеобразовательная школа  
филиал Муниципального автономного образовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Руководитель МО  
*В.В.В.*  
Протокол № от 30.10.2018

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
*В.В.В.*  
30.10.2018 г.

Утверждено:  
Директор  
*А.Б. Комарова*  
Для приказа №13/1 од от 31.10.20182018  
Документы  
МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Ситниковская средняя общеобразовательная школа  
Муниципального автономного образовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2  
Омутинский район  
Иркутская область

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура и ОБЖ

Предмет: физическая культура

Направление: начальное общее образование  
Класс 3а

Составитель: учитель  
физической культуры  
Самусев Д.В..

## **Планируемые результаты**

### **«Физическая культура» к концу 3-го года обучения**

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - **Знания о физической культуре**
  - Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
  - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**
- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- 

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

#### **Содержание программы**

**Легкая атлетика**-Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.

**Метание**- Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Метание мяча на дальность.

**Прыжки** - Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.

**Длительный бег**- Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Преодоление препятствий. Переменный бег. Гладкий бег. Кроссовая подготовка

**Баскетбол**- Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие ловкости. Игровые задания. Развитие кондиционных и координационных способностей.

**Гимнастика**-СУ. Основы знаний. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Упражнения в висе и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на равновесие. Лазание и перелезание. Развитие ловкости. Развитие координационных способностей

**Легкая атлетика** **Длительный бег**- Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Переменный бег. Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости. Гладкий бег

**Спринтерский бег**- Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости

**Метание**- Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Метание мяча на дальность. Прыжки. Прыжок в длину с разбега.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

| №<br>урока | Наименование<br>раздела программы |
|------------|-----------------------------------|
| 1          | Основы знаний                     |
| 2-6        | Легкая атлетика                   |
| 7-9        | Метание                           |
| 10-12      | Прыжки                            |
| 13-18      | Длительный бег                    |
| 19-32      | Баскетбол                         |
| 33-52      | Гимнастика                        |
| 53-58      | Легкая атлетика Длительный бег    |
| 59-63      | Спринтерский бег                  |
| 64-68      | Метание                           |