

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено

на заседании МО

учителей физкультуры

Протокол № _____

от «30» августа 2018 г.

Руководитель МО учителей

физической культуры

М.И. (Микладзе О.Г.)

«Утверждаю»

Директор школы № 36

А.А. Андреева

«30» сентября 2018 г.



**Рабочая программа
учебного курса**

по физической культуре
для 3^х классов

Программу разработал:

учитель Антуров

Александр
Валентинович

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

В.В. (Винцова Е.В.)
«30» сентября 2018 г.

2018 г.

**Тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	№ урока раздела	Дата (план)	Дата (факт)	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (11ч.)					
Ходьба и бег (5ч.)					
1	1			Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации в обществе. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким поднимом бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Развитие скоростных способности.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) Демонстрировать технику выполнения различных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять игровые беговые действия в условиях учебной и соревновательной деятельности.
2	2			Идеалы и символика Олимпийских игр. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	
3	3			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способности.	
4	4				
5	5			Бег на результат (30 м, 60м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способности.	
Прыжки (3 ч)					
6	1			Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способности.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в длину и с разбега. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
7	2			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способности.	
8	3			Прыжок в длину (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способности.	
Броски малого мяча (3 ч)					
9	1			Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, мяч в цель.
10	2				
11	3				
Кроссовая подготовка (10 ч.)					
Бег по пересеченной местности (10 ч.)					
12	1			Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км); Демонстрировать технику упражнений, различных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полос препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
13	2				
14	3				
15	4				
16	5				
17	6				
18	7				
19	8				
20	9				
21	10				

Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч.)					
22	1			Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении. Броски в цель (щит). Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Участвовать подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий</p>
23	2			Правила проведения закаляющих процедур. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	
24	3				
25	4			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом.	
26	5			ОРУ. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	
27	6			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	
28	7			Развитие координационных способностей.	
29	8			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
30	9				
31	10			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	
32	11			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	
33	12				
34	13			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	
35	14				
36	15				
37	16			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ.	
38	17			Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
39	18				
40	19			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ.	
41	20			Броски двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
42	21				
43	22			Ведение мяча с изменением скоростью. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	
44	23			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
45	24				
46	25			Ведение мяча с изменением скоростью. ОРУ. Броски двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
47	26				
48	27				
Подвижные игры (26 ч.)					
49	1			Инструктаж по ТБ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Проявлять находчивость в решение игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к</p>
50	2				
51	3			Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. ОРУ в движении. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
52	4				
53	5			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты.	
54	6			Развитие скоростно-силовых способностей.	

55	7			ОРУ. Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
56	8				
57	9			ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
58	10				
59	11				
60	12			ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
61	13				
62	14				
63	15			ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
64	16				
65	17				
66	18			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
67	19				
68	20				
69	21			ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
70	22				
71	23				
72	24			ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
73	25				
74	26				
Кроссовая подготовка (10ч.)					
75	1			Укрепление здоровья средствами закаливания. Бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувыркков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
76	2				
77	3			Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	
78	4				
79	5			Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Преодоление Препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
80	6			Бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
81	7			Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	
82	8			Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Преодоление препятствий.	
83	9			Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	
84	10			Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	
Легкая атлетика (12ч.)					
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)					
85	1			Инструктаж по ТБ. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Бег с максимальной скоростью (30 м). ОРУ. Игра «белые медведи». Встречная эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) Демонстрировать технику выполнения различных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять различные беговые упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.
86	2			Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ. Игра «эстафета зверей». Встречная эстафеты.	
87	3			Развитие скоростных способностей.	
88	4			Бег на результат (30,60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	

Прыжки (4 ч)					
89	1			Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в длину и с разбега. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
90	2				
91	3				
92	4			Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
Метание мяча (4 ч)					
93	1			Рекомендации по правильному усвоению пищи. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояния. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мячи на дальность и на заданное расстояние.
94	2			Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояния. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	
95	3				
96	4			Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояния Метание набивного мяча на дальность и заданное расстояния. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	
Кроссовая подготовка (6 ч)					
Бег по пересечённой местности (6 ч)					
97	1			Специальные упражнения для органов зрения. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км); Демонстрировать технику упражнений, различных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полос препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
98	2			Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	
99	3			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Коники-спортсмены». Развитие выносливости.	
100	4				
101	5			Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День ночь». Развитие выносливости.	
102	6			Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	