

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardejskschool@mail.ru  
http://www.gvardejskschool.ru

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю  
Приказ от 04.07.2017г.№ 470  
Директор школы  
Дуганова Г.И.

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета	<b><u>физическая культура</u></b>
Класс <u>3</u>	
Срок реализации программы, учебный год	<b><u>2017-2018</u></b>
Рабочую программу составил(а)	<b><u>Абрьскина Н.А.</u></b>

г.Гвардейск

2017год

## Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	<u>3 стр.</u>
2.Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля	<u>4стр.</u>
3.Поурочно-тематическое планирование	<u>6стр.</u>
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	<u>8стр.</u>

# 1. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

## Предметные результаты:

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура»

**обучающиеся во втором классе научатся:** называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни»

**обучающиеся научатся:** составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека. В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» **обучающиеся научатся:** определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила

игры в футбол.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол; передвигаться на коньках по льду; проплывать дистанцию 25 метров кролем на груди.

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- 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.
- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

**Личностными результатами 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.

## **II. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля**

**Знания о физической культуре.** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

### **Содержание внутрипредметного модуля "Спортивные игры"**

#### **Подвижные игры на свежем воздухе**

Подвижные игры: «Не ошибись», «Стоп», «Челнок», «Выставка картин», «Пустое место», «Коршун и наседка», «С бережка на бережок» «Рыболов», «Игры с кеглями», «Боевые петухи», «Охотники и утки», «День и ночь», , комплексы упражнений, №2, №3, №4.

#### **Подвижные игры в спортивном зале**

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель»: «У медведя во бору», «Воробушки – попрыгунчики», «Конники - спортсмены», «Попади в цель», «Прыжок за прыжком», , «Эстафета со скакалкой», комплексы упражнений №2, №3, №4.

#### **Комплекс занятий для соревнований**

Спортивные эстафеты – «Посадка картошки», «Без пингвинов», «Переправа» «Попади в цель», «Передал - садись», эстафеты со скакалкой.

**Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»**

### III. Поурочно -тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Т.Б.
<b>Легкая атлетика 16 часов + 5 модульных занятий</b>	
2	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
3	Челночный бег.
4	Бег (30 м).
5	Бег с ускорением (60 м).
6	<b>Модуль.</b> Игра «Мини-футбол».
7	Равномерный бег (8 мин).
8	Бег 1000 м. без учета времени.
9	<b>Входной мониторинг.</b>
10	<b>Модуль 2</b> Игра «Мини-футбол».
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
12	Прыжок с высоты (до 40 см).
13	Прыжки в длину с места.
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
15	<b>Модуль 3</b> Игра «Мини-футбол».
16	Метание набивного мяча
17	Метание малого мяча в вертикальную цель.
18	<b>Модуль 4</b> Игра «Мини-футбол».
19	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».
20	Бег по пересеченной местности Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву».
21	Кросс (1 км).Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.
22	<b>Модуль5</b> Игра «Мини-футбол».
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетике 9часов + 2 модульных занятия</b>	
23	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
24	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.
25	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
26	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
27	<b>Модуль 6.</b> Подвижная игра «Снайперы».
28	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
29	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
30	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
31	<b>Модуль 7.</b> Подвижная игра «Снайперы».
32	Эстафеты с предметами.
33	Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>	
34	Зарождение Олимпийских игр

<b>Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов</b>	
35	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
38	Группировка. Перекаты в группировке.
39	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
40	Упоры, седы, упражнения в группировке.
41	Кувырокназад. Стойка на лопатках.
42	Стойка на лопатках, согнув ноги.
43	Кувырок вперед.
44	К.р. Акробатическая комбинация.
45	Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».
46	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
47	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>
48	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
49	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.
50	Комбинация на бревне.
51	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
52	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
53	Перелазание через коня, бревно.
54	Гимнастическая полоса препятствий.
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>	
55	Физические качества сила, быстрота, выносливость.
<b>Преодоление полосы препятствий – 1 час</b>	
56	Разнообразные передвижения с элементами лазанья, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.
<b>Подвижные игры на материале баскетбола 12 часов + 5 модульных занятий</b>	
57	Ловля и передача мяча в движении
58	Ведение мяча на месте
59	<b>Модуль 8.</b> Игра в мини-баскетбол.
60	Броски в цель
61	Ведение на месте. Броски в цель.
62	<b>Модуль 9.</b> Игра в мини-баскетбол.
63	Игра «Передал - садись».
64	Броски в цель. Игра «Передал - садись».
65	<b>Модуль 10.</b> Игра в мини-баскетбол.
66	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
67	Броски мяча в щит на результат.
68	<b>Модуль 11.</b> Игра в мини-баскетбол.
70	Игра «11 передач».
71	Игра «Пятнашки с мячом».
72	<b>Модуль 12.</b> Игра в мини-баскетбол.
73	Развитие координационных способностей.
74	Игра «Передача мяча в колоннах».
<b>Знания о физической культуре– 1 час</b>	
75	Физические качества гибкость и равновесие.
<b>Подвижные игры на материале волейбола 8 часов + 4 модульных занятий</b>	
76	Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.
77	Подача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол.

78	<b>Модуль 13.</b> Игра «Пионербол».
79	Приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.
80	Приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.
81	<b>Модуль 14.</b> Игра «Пионербол».
82	Приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.
83	Подача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол.
84	<b>Модуль 15.</b> Игра «Пионербол».
85	Подача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол.
86	Комбинации из освоенных элементов.
87	<b>Модуль 16.</b> Игра «Волейбол».
<b>Подвижные игры на материале футбола 4 часа + 1 модульное занятие</b>	
88	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале игры в футбол.
89	Ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.
90	<b>Модуль 17.</b> Игра футбол.
91	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале игры в футбол.
92	Ведение мяча; Подвижные игры на материале игры в футбол.
<b>Легкая атлетика - 10часов + 3 модульных занятия</b>	
90	Бег (4 мин).Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег- 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше».
91	<b>Модуль 18.</b> Игра футбол.
92	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой».
93	Равномерный бег (7 мин) .Игры и эстафеты с бегом на местности.
94	<b>Модуль 19.</b> Игра футбол.
95	Кросс (1 км).Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.
96	<b>Промежуточная аттестация.</b>
97	Прыжок с места. Эстафеты.
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
99	<b>Модуль 20.</b> Игра футбол.
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель
101	Метание малого мяча на дальность с места
102	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.
<b>Итого 102 часа (82 часа- 80% и 20 модульных занятия – 20%)</b>	

#### **IV. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура. 3-4 классы. Учебник. ФГОС— М.: Академкнига/Учебник, 2013 г.