

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»

«Рассмотрено и принято»

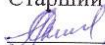
«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании учителей
физической культуры
ГБОУ Школа № 1329
протокол № 1
от « 5 » июня 2017 г.

Зам. директора
по содержанию
образования
« 6 » июня 2017 г.

Директор
ГБОУ Школа № 1329
Приказ № 193
от « 7 » июня 2017 г.

Старший учитель
 /Я.А. Требник/

 /С.А. Жукова/


 /В.Ф. Бурмакина/

Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
«Общепфизическая подготовка»

для 3-х классов

на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1329

Исин Михаил Сергеевич
(педагогический стаж – 1,5 года
квалификация:
первая квалификационная категория)

Рабочую программу составили
 / Исин М.С. /

Учебный предмет: физическая культура «ОФП»

Класс: 3 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «П»

Количество часов: в неделю 3; всего за год 102

Учитель: Исин Михаил Сергеевич

Планирование составлено на основе программы (название, авторы) _ Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А., Матвеев А.П., М.: Просвещение, 2014);

Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)__Физическая культура: учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений- - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

Дополнительные материалы (название, авторы, выходные данные): Физическая культура. Академический школьный учебник - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

Аннотация к рабочей программе начальной школы

дисциплины «Физическая культура» (3 класс)

| | |
|--|--|
| Место в учебном плане/ недельная нагрузка | Дисциплина «Физическая культура раздел ОФП» включена в базовую часть программы начального общего образования, 3 ч в неделю |
| Базовый/ профильный/ углублённый курс | Базовый курс |
| Документы в основе составления рабочей программы | 1.« Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа», часть 2, под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезиной, М., «Просвещение», 2011г. 2. «Физическая культура»-учебник А.П. Матвеев 1-4 классы, «Просвещение» 2014г. 3. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования- М.: Просвещение, 2012 |
| Учебники (желательно со ссылкой на ресурс) | -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012. -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2012. |
| Другие пособия (если используются) | Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», 2014 г. |
| Электронные ресурсы (если используются) | http://pedsovet.ru/load/98 http://www.k-yrok.ru/load/153 |
| Структура дисциплины (порядок изучения) | <u>3-4 класс.</u> Тема 1. «Легкая атлетика»_Тема 2.«Акробатика». Тема 3. «Подвижные игры и значение ОФП в подготовке юных спортсменов». Тема 4. «Значение занятий на тренажерах и с отягощениями для гармоничного |

| | |
|---|---|
| основных тем) | <p>физического развития спортсменов»</p> <p>Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроках физической культуры</p> |
| Формы контроля | <ul style="list-style-type: none"> • предварительный контроль – в начале учебного года (учебного модуля); • оперативный контроль (в основной части, по плану урока; • текущий контроль (после занятий); • этапный контроль; • итоговый контроль-в конце учебного года. |
| Основные требования к результатам освоения дисциплины | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых вида, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • 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. <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: • 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; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнении общеразвивающих упражнений; |

Планируемые результаты

Обучающийся 3-4 класса научится понимать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят элементарные техники выполнения упражнений на тренажерах начального уровня подготовки.

Обучающийся 3-4 класса получит возможность научиться:

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения занятий на тренажерах, подвижных игр; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия
- научиться подбирать упражнения в соответствии с поставленными задачами и желаемыми результатами.

Содержание учебного предмета

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей. На изучение курса по ОФП выделяется по 102 ч. во 2, 3, 4 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели).

Формой подведения итогов реализации программы:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные учебные нормативы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы):

| | | |
|----|---|-----------|
| | III класс (102 ч) I Введение | 2 |
| 1 | Роль и влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Техника безопасности и правила поведения при занятиях по ОФП. | 1 |
| 2 | Правила и техника выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями и специальным оборудованием. | 1 |
| | II Лёгкоатлетические упражнения | 4 |
| 3 | Совершенствование техники длительного бега, СБУ | 1 |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега 3x10м | 1 |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт) | 1 |
| 6 | Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч» | 1 |
| | III Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 7 | Совершенствование техники прыжков на скакалке | 1 |
| 8 | Совершенствование техники подъёма туловища (Учёт) | 1 |
| | IV Специальная физическая подготовка | 5 |
| 9 | Упражнения направленные на развитие силы | 1 |
| 10 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 1 |
| 11 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 1 |
| 12 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 1 |
| 13 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт) | 1 |
| | V Упражнения на тренажерах, с гантелями, с отягощениями | 51 |
| 14 | Разучить упражнения на развитие мышц груди и рук. | 1 |
| 15 | Закрепить упражнения на развитие мышц груди и рук | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 16 | Совершенствовать упражнения на развитие мышц груди и рук. | 1 |
| 17 | Разучить упражнения на развитие мышц спины и плеч | 1 |
| 18 | Закрепить упражнения на развитие мышц спины и плеч | 1 |
| 19 | Совершенствовать упражнения на развитие мышц спины и плеч (Учет) | 1 |
| 20 | Разучить упражнения на развитие мышц ног | 1 |
| 21 | Закрепить упражнения на развитие мышц ног | 1 |
| 22 | Совершенствовать упражнения на развитие мышц ног | 1 |
| 23 | Разучить комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц | 1 |
| 24 | Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц | 1 |
| 25 | Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц | 1 |
| 26 | Техника безопасности на занятиях с отягощениями. Разучить комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 27 | Закрепить комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 28 | Совершенствовать комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса. (Учет) | 1 |
| 29 | Разучить комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса | 1 |
| 30 | Закрепить комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса | 1 |
| 31 | Совершенствовать комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса | 1 |
| 32 | Разучить комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины | 1 |
| 33 | Закрепить комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины | 1 |
| 34 | Совершенствовать комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины | 1 |
| 35 | Разучить комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями | 1 |
| 36 | Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями | 1 |
| 37 | Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 38 | Разучить комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями. | 1 |
| 39 | Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями. | 1 |
| 40 | Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями. | 1 |
| 41 | Разучивание упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 42 | Закрепление упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 43 | Совершенствование упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 44 | Разучить комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц | 1 |
| 45 | Закрепить комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц | 1 |
| 46 | Совершенствовать комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц | 1 |
| 47 | Разучить положение группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 48 | Закрепить положение группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 49 | Совершенствовать положение стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. (Учет) | 1 |
| 50 | Разучить комбинацию №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. | 1 |
| 51 | Закрепить технику выполнения комбинации №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. | 1 |
| 52 | Совершенствовать технику выполнения комбинации №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. | 1 |
| 53 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 54 | Разучить комбинацию №2. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. | 1 |

| | | |
|----|---|----------|
| 55 | Совершенствовать комбинацию №2. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. (Учет) | 1 |
| 56 | Разучить упражнения на вертикальных тренажерах. Упражнения на укрепление мышц рук (бицепс, трицепс) | 1 |
| 57 | Закрепить технику выполнения упражнений на вертикальных тренажерах на укрепление мышц рук | 1 |
| 58 | Совершенствовать технику выполнения упражнений на вертикальных тренажерах на укрепление мышц рук с использованием упражнений на растяжку. | 1 |
| 59 | Разучить технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра) | 1 |
| 60 | Закрепить технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра) | 1 |
| 61 | Совершенствовать технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра) | 1 |
| 62 | Разучить технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия. | 1 |
| 63 | Закрепить технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия. | 1 |
| 64 | Совершенствовать технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия. | 1 |
| 65 | Выполнить комплекс круговой тренировки на укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса. | 1 |
| | VI Общеразвивающие упражнения | 6 |
| 66 | Совершенствование техники прыжков на скакалке без учёта времени | 1 |
| 67 | Совершенствование техники подъёма туловища, техники отжимания | 1 |
| 68 | Совершенствование техники виса, техники подтягивания на перекладине | 1 |
| 69 | Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, назад, перекаты | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 70 | Совершенствование техники акробатических упражнений, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад | 1 |
| 71 | Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад (Учёт) | 1 |
| | VII Специальная физическая подготовка | 5 |
| 72 | Упражнения направленные на развитие силы | 1 |
| 73 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 1 |
| 74 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 1 |
| 75 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 1 |
| 76 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт) | 1 |
| | VIII Гибкость, баланс и стабилизация тела | 14 |
| 77 | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов. История возникновения ОИ. | 1 |
| 78 | Закрепить комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов. | 1 |
| 79 | Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов. История возникновения ОИ. | 1 |
| 80 | Разучить комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах. | 1 |
| 81 | Закрепить комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах. | 1 |
| 82 | Совершенствовать комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах. | 1 |
| 83 | Разучить комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах. | 1 |
| 84 | Закрепить комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах. | 1 |
| 85 | Совершенствовать комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах. | 1 |
| 86 | Разучить и закрепить комплекс упражнений на развитие динамической и статической гибкости | 1 |
| 87 | Совершенствовать комплекс упражнений на развитие динамической и статической гибкости | 1 |
| 88 | Комплекс упражнений для развития гибкости: техника растяжки | 1 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | для прямого и поперечного шпагатов | |
| 89 | Комплекс упражнений для развития гибкости: техника растяжки для прямого и поперечного шпагатов | 1 |
| 90 | Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий | 1 |
| | IX Лёгкоатлетические упражнения | 12 |
| 91 | Совершенствование техники длительного бега, СБУ | 1 |
| 92 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 93 | Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием | 1 |
| 94 | Совершенствование техники челночного бега 5х10м (Учёт) | 1 |
| 95 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 96 | Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием | 1 |
| 97 | Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт) | 1 |
| 98 | Совершенствование скоростного бега 30м (Учёт) | 1 |
| 99 | Подвижные игры «Хвостики», «Передай мяч» | 1 |
| 100 | Круговая тренировка с гантелями | 1 |
| 101 | Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием | 1 |
| 102 | Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием | 1 |
| | Итого: | 102 |