

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Арбузовка Ивантеевского
района Саратовской области»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Л.И. Кирилина

Приказ № 28 от « 30 » 08 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре

3 класс

Составитель: учитель физической культуры

Гудков Станислав Алексеевич

2021 г.

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ООШ с. Арбузовка, Ивантеевского района Саратовской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

Планируемые результаты изучения учебного предмета курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

с						
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета, курса

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п		Раздел, учебная тема	Дата	
			план	факт
		Легкая атлетика -16		
1	1	Инструктаж по технике безопасности, высокий старт, медленный бег.		
2	2	Высокий старт, прыжки в длину с места-зачет № 1		
3	3	Игра «Лапта»		
4	4.	Бег 30 метров- зачет № 2		
5	5.	Прыжки в длину с разбега, игра «Охотники и утки»		
6	6	Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»		
7	7	Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»		
8	8	Метание мяча, игра «Метко в цель»		
9	9.	Метание мяча, подтягивания		
10	10	Метание мяча, игра «Третий- лишний»		
11	11	Челночный бег 3х10, подтягивание-зачет № 3		
12	12	Бег 30 м. Прыжки в длину		
13	13	Высокий старт, медленный бег		
14	14	Бег 1000 метров - зачет № 4		
15	15	Метание мяча в цель		
16	16	Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»		
		Спортивные игры -8 Баскетбол		
17	1	Передачи мяча в парах.		
18	2	Передачи мяча в парах, игра «Волна»		
19	3	Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»		
20	4	Ведение мяча на месте, подтягивания		
21	5	Ведение мяча в движении.		
22	6	Ведение мяча в движении, поднимание туловища из положения лежа.		

23	7	Броски мяча в кольцо.		
24	8.	Эстафета с элементами баскетбола		
		Гимнастика -24		
25	1	Инструктаж по технике безопасности, кувырок вперед		
26	2	Кувырок вперед, подтягивания		
27	3	2-3 кувырка слитно		
28	4	Мост из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа		
29	5	Мост из положения лежа, игра «Охотники и утки»		
30	6	Прыжки через короткую скакалку		
31	7	Прыжки через длинную скакалку		
32	8	Прыжки через длинную скакалку		
33	9.	Контрольный урок по прыжкам через скакалку		
34	10	Лазание по канату		
35	11	Лазание по канату, наклоны вперед из положения сидя		
36	12	Упражнения в равновесии, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
37	13	Упражнения в равновесии, игра «Воробьи- вороны»		
38	14	2-3 кувырка слитно		
39	15	Стойка на лопатках, подтягивания		
40	16	Стойка на лопатках, игра «Ловишка»		
41	17	Мост из положения лежа		
42	18	Акробатические упражнения		
43	19	2-3 кувырка слитно		
44	20	Стойка на лопатках, понимание туловища из положения лежа		
45	21	Лазание по канату		
46	22	Упражнения в равновесии		
47	23	Кувырок вперед		
48	24	Эстафеты с предметами		
		С/И Баскетбол -12		
49	1	Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах		
50	2	Передачи мяча в парах		
51	3.	Передача мяча в парах в движении		
52	4.	Ведение мяча на месте.		
53	5.	Ведение мяча на месте, «Третий- лишний»		
54	6.	Ведение мяча в движении		
55	7.	Ведение мяча в движении, игра «Волна»		
56	8.	Броски в кольцо		

57	9.	Броски в кольцо, игра «Попади в кольцо»		
58	10	Упражнения с мячом		
59	11	Броски в кольцо		
60	12	Упражнение на всплывание «Звезда»		
		Лыжи -18		
61	1	Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
62	2	Организуемые команды		
63	3	Передвижение на лыжах ступающим шагом		
64	4	Передвижение скользящим шагом		
65	5	Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»		
66	6	Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»		
67	7	Спуск в основной стойке		
68	8	Подъём ступающим шагом		
69	9	Торможение падением		
70	10	Подвижная игра «Перестрелка»		
71	11	Контрольный урок по лыжам		
72	12	Игра «Путешествие по снегу»		
73	13	Эстафета с препятствием		
74	14	Подвижные игры на лыжах, санках		
75	15	Игра « Салки со снежками»		
76	16	Ходьба по лыжной дистанции до 1000 м.		
77	17	Ходьба на лыжах по учебной дистанции скользящим шагом		
78	18	Контрольный урок по технике выполнения строевых упражнений, спуска, подъёма.		
79	9	Волейбол -3 Передачи мяча сверху		
80	10	Прием мяча снизу, игра «Воробьи- вороны»		
81	11	Подвижная игра «Перестрелка»		
		Легкая атлетика -6		
82	1	Инструктаж по технике безопасности, прыжки в высоту с разбега		
83	2	Прыжки в высоту		
84	3	Прыжки в высоту		
85	4	Метание мяча в цель		
86	5	Метание мяча в цель		
87	6.	Контрольный урок		
		Спортивные игры- 6		
88	1	Баскетбол Ведение мяча на месте		

89	2	Передачи двумя руками от груди		
90	3	Ведение мяча в движении		
91	4	Волейбол Нижняя прямая подача		
92	5	Прием мяча снизу		
93	6	Передача мяча сверху		
		Легкая атлетика -9		
94	1.	Метание мяча на дальность		
95	2.	Метание мяча на дальность, подтягивания – зачет №5		
96	3.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания		
97	4.	Прыжки в длину с разбега		
98	5.	Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет № 6		
99	6.	Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»		
100	7.	Прыжки в длину с места- зачет № 7, медленный бег		
101	8.	Высокий старт, медленный бег, игра «Лапта»		
102	9.	Бег 1500 метров без учета времени- зачет № 8		