

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Землянова Н.И.

Протокол №1

от «28»08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Землянова Н.И.

Протокол №1

от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бурматина Г.А.

Приказ № 91

от «30» 08 2023г.

МКОУ «Абрамовская СШ»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальная общеобразовательная школа

Учитель: Ланкова Лариса Алмазовна

Срок реализации учебной программы, учебный год 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего: 102 часа ; в неделю: 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012год,

Учебник : В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2015

Рабочую программу составил (а) _____ Ланкова Л.А.
подпись расшифровка подписи

1. Предметные результаты освоения рабочей программы

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса), и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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;

- 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание курса

3 класс (102 часов – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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)

Раздел 2. Физическое совершенствование (105 ч.)

Лёгкая атлетика (33 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

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 гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (19 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела (тема)	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24 часа
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа
3.	Лыжная подготовка	20 часов
4.	Кроссовая подготовка	25 часов
5.	Легкая атлетика	9 часов
Итого:		102 часов

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<i>Легкая атлетика (24 часа)</i>				
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности и организационно-методические требования на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».	1		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Совершенствование строевых упражнений; развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1		

	Игра «Ловишка».			
3.	Техника челночного бега. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи-вороны».	1		
4.	Тестирование челночного бега 3*10 м. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты.	1		
5.	Способы метания (мяча) на дальность. Техника бега с высокого и низкого старта. Игра: «Хитрая лиса».	1		
6.	Тестирование метания мяча на дальность. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»	1		
7.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1		
8.	Спортивная игра «футбол». Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: « Шишки, желуди, орехи).	1		

9.	Прыжки в длину с разбега. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1		
10.	Прыжок в длину с разбега на результат. Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты.	1		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1		
12.	Контрольный урок по игре в «футбол» Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1		
13.	Тестирование метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».	1		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1		
15.		1		

	<p>Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Чередование бега и ходьбы.</p> <p>Челночный бег 3*10м., 4*9м.</p> <p>Игра: «Хитрая лиса»</p>			
16.	<p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны».</p>	1		
17.	<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.</p> <p>Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»</p>	1		
18.	<p>Тестирование виса на время.</p> <p>Челночный бег 3*10м., 4*9м.</p> <p>Игра: «Два мороза»</p>	1		
19.	<p>Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках .</p> <p>Встречные эстафеты</p>	1		
20.	<p>Футбольные упражнения.</p> <p>Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».</p>	1		
21.	<p>Футбольные упражнения. Эстафеты с обручем.</p>	1		

22.	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.	1		
23.	Футбольные упражнения различные варианты в парах. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1		
24.	Эстафеты: «Веселые старты» п\и «осада города»	1		
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)				
25.	Закаливание. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1		
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1		

27.	Совершенствование техники перекатов. Подвижные игры.	1		
28.	Кувырок вперёд. Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробы и вороны», «У медведя во бору»	1		
29.	Пресс за 30 сек. Кувырок вперед с разбега и через препятствие, кувырок назад.	1		
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд. Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1		
31.	Кувырок вперед. Кувырок назад. Прыжки на скакалке.	1		
32.	Кувырки. Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1		
33.	Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине	1		

34.	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1		
35.	Стойка на руках. ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.	1		
36.	Круговая тренировка. ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация.	1		
37.	Акробатическая комбинация.	1		
38.	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
39.	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1		
40.	Прыжки в скакалку. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1		

41.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
42.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1		
43.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1		
44.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1		
45.	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1		
46.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
47.	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		
48.	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1		

Лыжная подготовка (20 часов.)				
49.	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1		
53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
54.	Подъём полуёлочкой и ёлочкой, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
55.	Подъём лесенкой и торможение плугом на лыжах.	1		
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
57.	Подвижная игра на лыжах «перекаты».	1		
58.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		

59.	Прохождение дистанции 1км.	1		
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61.	Полоса препятствий.	1		
62.	Усложнённая полоса препятствий.	1		
63.	Лыжная полоса препятствий.	1		
64.	Спуск на лыжах.	1		
65.	Лыжная пробежка.	1		
66.	Полоса препятствий.	1		
67	Лыжная полоса препятствий.	1		
	Лыжная полоса препятствий.	1		
<i>Кроссовая подготовка – 25 ч</i>				
67.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		

	Эстафеты с мячом.			
68.	Пионербол. ТБ при обучении элементам пионербола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1		
69.	Пионербол. Игра «Самый меткий»	1		
70.	Пионербол. Игра с мячом.	1		
71.	Волейбол. Повторение передачи и приема мяча в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой.	1		
72.	Волейбол. ОРУ с мячами. Жонглирование ногой.	1		
73.	Подготовка к игре в волейбол.	1		
74.	Подготовка к волейболу. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1		
75.	Контрольный урок по волейболу. Игра: «Казачи-разбойники»	1		
76.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу». Игра:	1		

	«Перестрелка».			
77.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу». Игра: «Перестрелка».	1		
78.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу». Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1		
79.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу». Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1		
80.	Тестирование виса. Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1		
81.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1		
82.	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1		
83.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата".	1		
84.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1		

	Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.			
85.	Знакомство с баскетболом. ОРУ с мячами.	1		
86.	Тестирование метания малого мяча. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»	1		
87.	Спортивная игра баскетбол. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны»	1		
88.	Спортивная игра баскетбол. Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1		
89.	Спортивная игра баскетбол. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди-орехи».	1		
90.	Беговые упражнения. Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1		
91.	Беговые упражнения. Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1		

Легкая атлетика (9 часов)				
92.	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки»	1		
93.	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		
94.	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
95.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1		
96.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1		
97.	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	1		
98.	Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
99.	Тестирование физических качеств.	1		
102	Тестирование физических качеств.	4		

