

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Шанс» г.Волгодонска
г. Волгодонск

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия «Шанс»
г. Волгодонска

Приказ от 31.08.2021 № 176

_____ А.И. Виноградова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень общего образования _____ начальное общее образование, 3 класс _____

Количество часов 97 часов

Учитель _____ Здоровеюшева Татьяна Николаевна _____

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях – 9-е изд., - М.: Просвещение, 2012

г. Волгодонск

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 3 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназии «Шанс» г. Волгодонска.
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч.

Планирование составлено на 97 часов в год т.к. 4 часа выпадает на праздничные дни (04.11.2021, 05.11.2021, 08.03.2022, 03.05.2022), а 1 час выпадает из-за неполной 34 недели.

При разработке рабочей программы учитывались природно-климатические условия, приём нормативов «Президентских состязаний», «ВФСК ГТО», а так же участие образовательного учреждения в городской Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, и т.д.).

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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 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;

Содержание учебного предмета.

2 класс (100 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 (4 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (93 ч.)

Лёгкая атлетика (30 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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч)

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 (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 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), закалывающих 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.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)				
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	02.09	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Вводный. Фронтальный опрос
Раздел 2: Физическое совершенствование (93 часа) Легкая атлетика (23 часа)				
2.	Прыжки в длину с места	03.09	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
3.	Освоение навыков ходьбы.	07.09		Текущий
4.	Ходьба с различным положением рук	09.09		Текущий
5.	Сочетание различных видов ходьбы	10.09		Учетный
6.	Освоение навыков ходьбы	14.09		Текущий
7.	Развитие скоростных способностей.	16.09		Текущий
8.	Развитие скоростных, координационных способностей	17.09		Текущий
9.	Бег с изменением направления	21.09		Текущий
10.	Бег на короткие, средние дистанции	23.09		Учетный
11.	Бег с чередованием с ходьбой	24.09		Текущий
12.	Упражнения с набивными мячами	28.09		Текущий
13.	Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.	30.09		Учетный
14.	Бег на выносливость	01.10		Текущий

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
15.	Метание малого теннисного мяча	05.10	Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
16.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	07.10		Текущий
17.	Освоение навыков прыжков.	08.10		Текущий
18.	Техника прыжка в длину с места	12.10		Текущий
19.	Прыжок в длину с места	14.10		Учетный
20.	Метание малого мяча в цель	15.10		Текущий
21.	Метание малого мяча в цель	19.10		Учетный
22.	Метание малого мяча в цель	21.10		
23.	Прыжок в длину с места	22.10		
24.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	09.11		
Основы знаний по физической культуре (1 час)				
25.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).	11.11	Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений	Фронтальный опрос
Гимнастика с элементами акробатики (20 час)				
26.	Группировка, перекаты в группировке.	12.11	Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических	Текущий
27.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	16.11		Учетный
28.	Развитие скоростно-силовых качеств	18.11		Текущий
29.	Развитие скоростно-силовых качеств	19.11		Текущий
30.	Акробатическая комбинация.	23.11		Текущий
31.	Акробатическая комбинация.	25.11		Текущий

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
32.	Акробатическая комбинация.	26.11	<p>упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>	Учетный
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	30.11		Текущий
34.	Строевой шаг.	02.12		Текущий
35.	Повороты на месте.	03.12		Учетный
36.	Полоса препятствий.	07.12		Текущий
37.	Полоса препятствий.	09.12		Текущий
38.	Упражнения на гимнастической стенке.	10.12		Текущий
39.	Упражнения на гимнастической стенке.	14.12		Учетный
40.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	16.12		Текущий
41.	Ходьба по бревну приставными шагами.	17.12		Учетный
42.	Равновесие на левой (правой) ноге	21.12		Текущий
43.	Приседания и повороты в приседе	23.12		Текущий
44.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	24.12		Текущий
45.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	28.12	Учетный	
Основы знаний по физической культуре (1 час)				
46.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.	11.01	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос
Подвижные игры (25 часов)				
47.	«Пустое место», «Белые медведи».	13.01	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и</p>	Текущий
48.	Развитие скоростно- силовых качеств.	14.01		Текущий
49.	«Прыжки по полосам».	18.01		Текущий
50.	«Волк во рву».	20.01		Текущий

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
			группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
51.	Эстафета «Веревочка под ногами».	21.01	Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Текущий
52.	Эстафеты с обручами.	25.01		Текущий
53.	«Космонавты».	27.01		Текущий
54.	Развитие скоростно - силовых качеств	28.01		Текущий
55.	Эстафеты со скакалками.	01.02		Текущий
56.	«Караси и щука», «Два мороза»	03.02		Текущий
57.	Эстафеты с обручами.	04.02		Текущий
58.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	08.02		Текущий
59.	«Караси и щука», «Два мороза»	10.02		Текущий
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)				
60.	Ведение мяча на месте и в движении	11.02	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	Текущий
61.	Ведение мяча с изменением направления	15.02		Учетный
62.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	17.02		Текущий
63.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	18.02		Текущий
64.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	22.02		Учетный
65.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	24.02		Текущий
66.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	25.02		Текущий
67.	Игра «Мяч капитану»	01.03		Текущий
68.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	03.03		Учетный
69.	Ведение мяча с изменением направления	04.03		Текущий
70.	Игра: «Передал- садись»	10.03		Текущий
71.	Игра «Салки с мячом»	11.03		Текущий

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля

Основы знаний по физической культуре (1 час)

72.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.	15.03	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Фронтальный опрос
Кроссовая подготовка (18 часов) Бег по пересеченной местности				
73.	Чередование бега и ходьбы.	17.03	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки	Текущий
74.	Равномерный бег 2 мин.	18.03		Учетный
75.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	29.03		Текущий
76.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	31.03		Текущий
77.	Развитие скоростно-силовых качеств	01.04		Текущий
78.	Равномерный бег 2 мин.	05.04		Текущий
79.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м	07.04		Учетный
80.	Игра "Салки на марше".	08.04		Текущий
81.	Игра «Салки с мячом»	12.04		Текущий
82.	Равномерный бег 3 мин.	14.04		Учетный
83.	Игра "День и ночь".	15.04		Текущий
84.	Игра «Шишки, желуди, орехи»	19.04		Текущий
85.	Равномерный бег 3 мин.	21.04		Текущий
86.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	22.04		Учетный
87.	Игра "На буксире".	26.04	Текущий	
88.	Игра «Салки с мячом»	28.04	Текущий	
89.	Развитие выносливости.	29.04	Текущий	
90.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	05.05	Учетный	

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
Легкая атлетика (7 часов)				
91.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	06.05	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения многоскоков. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
92.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	10.05		Текущий
93.	Отталкивание, полет.	12.05		Учетный
94.	Низкий старт	13.05		Текущий
95.	Низкий старт	17.05		Текущий
96.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	19.05		Текущий
97.	Высокий старт.	20.05		Текущий