

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено
МС
Протокол № 1
От «31» 08 2022 г.
Председатель МС

 Е. В. Зепин

Утверждаю
Приказ № 94
от «31» 08 2022 г.

Директор МОУ
«Тубинская СОШ»


А. А. Солдатенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

МОУ «Тубинская СОШ»

на 2022 – 2023 учебный год

Предметная область: физическая культура

Разработал (а):

Сухоруков Владимир Анатольевич
учитель физкультуры

соответствие занимаемой должности

Должность, предмет

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе на базовом уровне, составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ «Тубинская СОШ» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Общее количество часов, отводимое на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 102 часа из расчёта 3 часа в учебную неделю (34 учебные недели)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии "физическая подготовка": характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся 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.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах и коньках.

II. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика. 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси	1
Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов) Легкая атлетика (25 часов)		
2	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
3	Игра «Команда быстроногих» Тестирование физических качеств	1
4	Бег 60 м. Тестирование физических качеств.	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Техника метания малого теннисного мяча.	1
7	Техника метания малого теннисного мяча.	1
8	Техника метания малого теннисного мяча.	1
9	Игра «Самый быстрый»	1
10	Метание малого мяча на дальность	1
11	Метание малого мяча на дальность	1
12	Эстафеты с мячами	1
13	Бег с изменением направления	1
14	Преодоление малых препятствий	1
15	Эстафеты с мячами	1
16	Бег по пересеченной местности	1
17	Игры «Волк во рву»; «Перебежки»	1
18	Чередование бега и ходьбы.	1
19	Развитие выносливости	1
20	Встречные эстафеты	1
21	Игра «Салки с мячами»	1
22	Бег по пересеченной местности	1
23	Развитие выносливости	1
24	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
25	Кросс 1 км	1
26	Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	
Основы знаний по физической культуре (1 час)		
27	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 час)		
28	Строевой шаг. Повороты на месте.	1
29	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву»	1
30	Строевые упражнения	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой	1
33	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
34	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.	1
36	Игры:«Прыжки по полосам»,«Гимнасты»	1

37	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	1
38	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке	1
39	Приседания и повороты в приседе.	1
40	Соскок со скамейки прогнувшись.	1
41	«Мост» из положения лежа на спине	1
42	Акробатическая комбинация	1
43	Акробатическая комбинация	1
44	Акробатическая комбинация	1
45	Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1
46	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
47	Преодоление полосы препятствий.	1
Основы знаний по физической культуре (1 час)		
48	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	1
Подвижные игры (20 часов)		
49	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
50	Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров»	1
51	Игры: «Прыжки по полосам».	1
52	Игры: «Волк во рву».	1
53	Эстафета «Веревочка под ногами».	1
54	Эстафеты с обручами.	1
55	Игры: «Космонавты».	1
56	Ведение мяча с изменением направления.	1
57	Ведение мяча с изменением направления	1
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
59	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
61	Броски в кольцо двумя руками снизу, контроль.	1
62	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
63	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
64	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
65	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
66	Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	1
67	Игра «Перестрелка»	1
68	Игра «Вышибалы»	1
Основы знаний по физической культуре (1 час)		
69	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	1
Лыжная, коньковая подготовка (18 часов)		
70	Перенос и уход за инвентарем	1
71	Согласование работы рук, ног при перемещении на лыжах	1
72	Одношажный ход	1
73	Совершенствование техники перемещений одношажным способом	1
74	Развитие скоростно-силовых качеств	1
75	Прохождение трассы	1
76	Повороты влево, вправо переступанием	1
77	Коньковая подготовка (подбор инвентаря)	1
78	Скольжение (отталкивание лезвием боком, носком)	1

79	Повороты переступанием	1
80	Скольжение группой П.и. «Паровоз»	1
81	Скольжение группой п.и Ручеек»	1
82	Отработка технических элементов	1
83	Прохождение трассы	1
84	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1
85	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1
86	Развитие выносливости.	1
87	Прохождение трассы	1
Подвижные игры (5 часов)		
88	Игра «Мяч ловцу», «Караси и щука»	1
89	Игра «Перестрелка»	1
90	Игра «Салки с мячом», «Вызов номеров»	1
91	Встречная эстафета	1
92	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
Легкая атлетика (10 часов)		
93	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
94	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
95	Бег 30 м	1
96	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
97	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
98	Метание мяча в цель на дальность	1
99	Метание мяча в цель на дальность	1
100	Эстафеты с мячами	1
101	Тестирование физических качеств.	1
102	Тестирование физических качеств.	1