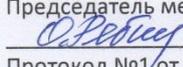
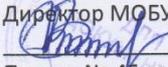


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»  
Председатель методического совета  
 Рябина О.А.  
Протокол №1 от 30.08.2020 г

«Утверждено»  
Директор МОБУ «СОШ №172»  
 Фурковская Н.В.  
Приказ № 45 от 31.08.2020 г



Рабочая программа  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 3А класса  
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: БОРОДУЛИНА В.Н.

АРХАР  
2020-2021

## **Рабочая программа по физической культуре**

**Класс: 3**

**Количество часов: 102 часа в год, 3 часа в неделю**

### **УМК:**

- Учебник. Физическая культура 1-4 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 класс. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

**Авторская программа:** В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура

**Учебник:** Физическая культура 1-4 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

**Изменения, внесения в авторскую программу:** «Лыжные гонки» и «Плавание» на «Гимнастика» и «Подвижные игры». 24 часа

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

## Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

## Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## Предметные

*Обучающиеся научатся:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл.1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГ ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре. (4ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

### Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

### Физическое совершенствование. (92ч)

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

#### **Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

#### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>				
1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.. ОРУ. Игра «Пустое место. Инструктаж по ТБ		
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».		
3				
4		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».		
5		Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»		
6	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».		
7		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».		
8		Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		
9	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».		
10				
11		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».		
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>				
12	Бег по пересеченно й местности (14 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».		
13				
14		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».		
15		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».		
16		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два		
17		Мороза».		
18		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра		
19		«Рыбаки и рыбки		

20		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой».		
21		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».		
22				
23				
24		Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди».		
25		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
26	Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ		
27		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».		
28		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».		
29		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».		
30		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		
31		Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».		
32		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».		
33		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».		
34		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.		
35		Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».		
36		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».		
37		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».		
38		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля».		
39	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».			
40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».			

41		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня.														
42		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».														
43		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».														
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>																
44	Подвижные игры (18 ч)	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.														
45		Подвижные игры (18 ч)	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.													
46			Подвижные игры (18 ч)	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами												
47				Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.											
48					Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.										
49						Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.									
49							Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.								
50								Подвижные игры (18 ч)								
51									Подвижные игры (18 ч)							
52										Подвижные игры (18 ч)						
53											Подвижные игры (18 ч)					
54												Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.			
55													Подвижные игры (18 ч)			
56														Подвижные игры (18 ч)	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	
57	Подвижные игры (18 ч)															
58		Подвижные игры (18 ч)													ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	
59			Подвижные игры (18 ч)													
60				Подвижные игры (18 ч)											ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	
61					Подвижные игры (18 ч)											
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>																
62						Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цпит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей									
63							Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цпит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему								
64								Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».							
65									Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу						
66										Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».					
67											Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)					
68												Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
69													Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)			
70	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)															

71		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».		
72				
73				
74		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».		
75				
76		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».		
77				
78		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол.		
79				
80				
81		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.		
82				
83		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.		
84		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.		
85		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол		
<b>Бег по пересеченной местности (7 ч)</b>				
86	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ		
87		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше».		
88		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву».		
89		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву».		
90		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Перебежка с выручкой».		
91		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ). Игра «Перебежка с выручкой».		
92		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				
93	Ходьба и бег (4 ч)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».		

94		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».		
95				
96			Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон»	
97	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».		
98				
99		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		
100	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».		
101		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».		
102		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».		