Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
_____ Рябинина 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 3 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: БОРОДУЛИНА В.Н.

АРХАРА
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 укрепленья здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих 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 получат 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 «Легкая 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 «Легкая 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
Лёгкая атлетика (11 ч)				
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».		
Кроссовая подготовка (14 ч)				
12	Бег по пересеченной 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 Мороза».		
17				
18		Бег *(7 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Рыбаки и рыбки		
19				

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».		
Гимнастика (18 ч)				
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				
30		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 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».		
31				
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. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».		
35				
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				
38		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Посадка картофеля».		
39		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!».		
40				

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

71		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* 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		
Бег по пересеченной местности (7 ч)				
86	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Бег *(4 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ		
87		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше».		
88		Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву».		
89		Бег *(6 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву».		
90		Бег *(7 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Перебежка с выручкой».		
91		Бег *(8 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м)*. Игра «Перебежка с выручкой».		
92		Кросс *(1 км)*. Игра «Гуси-лебеди».		
Легкая атлетика (10 ч)				
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».		