

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ А.В.Савранчук

«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Бабагайской СОШ

_____ Л.А.Камозина

«31» августа 2022г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
в 3 (общеобразовательном) классе
на 2022 – 2023 учебный год
Учитель – Филиппова Н.Л.

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол № 1____
От «29» августа 2022г.

Бабагай
2022

Планируемые результаты изучения учебного предмета « Физическая культура» 3 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов физической культуры.

Личностными результатами освоения, учащимися 3 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета, курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Тематическое планирование

1	2	3
№ уро-ка	Тема урока,	Количе-ство часов
1 четверть		
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24ч)		
1	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Правила ТБ на уроках физкультуры. Со-держание комп-лекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»	1
2	Совершенствова-ние строевых уп-ражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие вы-	1

	носливости в мед-ленном трехми-нутном беге. Игра «Ловишка».	
3	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».	1
4	Совершенствование техники низкого старта. Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди	1
5	Разучивание упражнений полосы препятствий. Развитие силы и ловкости в прыж-ках вверх и в дли-ну с места. Игра «Удочка».	1
6	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1
7	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки»	1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Метание мал. мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, лов-кости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1
10	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие вынос-ливости в медленном беге в течении 6 минут. Беговые упражнения в эстафете	1
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	1
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с вы-сокого старта. Развитие двигате-льных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1
13	Правила поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным ин-вентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражне-ниях. Игра «Охот-ник и зайцы».	1
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»	1
15	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отга-дай, чей голосок»	1
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	1
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скорос-тно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»	1
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	1
19	Прыжки из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	1
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	1
21	Упражнения на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	1
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал. мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.	1
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1

2 четверть

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24ч)

25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Разви-ие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Раз-витие внимания, памяти в игре «Что измени-лось»	1
26	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники пере-катов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внима-ния в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	1
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	1

29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1
34	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	1
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»	1
40	Упражнения разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Упражнения на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки»	1
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки».	1
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»	1
46	Безопасное выполнение акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»	1
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»	1
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»	1

3 четверть

Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры (16ч)

49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»	1
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1
51	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1
52	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
53	Поворот приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.	1
54	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с	1

	палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дольше прокатится».	
55	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двух-шажного хода без палок и с палками.	1
56	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1
57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование на-выков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов	1
58	Повороты на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии»	1
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени	1
60	Тор-можение лыжи «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе	1
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.	1
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета време-ни. Разучивание игры «Подними предмет»	1
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14ч)		
65	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивные игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1
66	Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»	1
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»	1
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»	1
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»	1
73	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»	1
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведение мяча с направлением движения. Игра «Гонка мячей в колонне»	1
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»	1
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1
77	Броски набивного мяча разными способами. Контроль двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие бы-строты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1
4 четверть		
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9ч)		
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1
80	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»	1
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»	1
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра	1

	«Пионербол»	
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1
84	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1
85	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом»	1
86	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд»	1
87	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонгирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам.	1
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15ч)		
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1
90	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	1
91	Строевые упражнения. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1
92	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1
93	Навык выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»	1
94	Броски мал. мяча в цель. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»	1
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1
97	Правила безопасности на улице. Техника высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»	1
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1
100	Навыки бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»	1
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1

