

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им. М.П.Прокопьева»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Афанасьева Н.А.Афанасьева
Протокол № 1 от 24.08 2022 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
Петрова Е.Н Петрова



Рабочая программа
по физической культуре
для 3 «а» класса

Составитель: Алексеева Светлана Анатольевна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Планируемые результаты учебного предмета

Планируемые предметные результаты Знания
о физической культуре Учащийся
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).

Учащийся получит возможность научиться:

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 и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 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.

Учащийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 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 приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
Учащийся получит возможность научиться:
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами;
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание курса

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.

1) Физкультурно — оздоровительная деятельность. 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.

2) спортивно—оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при сев 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.

Легкая 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. Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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. Народные подвижные игры разных народов.

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемые разделы и темы уроков	Дата проведения		примечание
		План		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	01.09		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий	06.09		

3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под бор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	07.09		
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба и бег. Олимпийские игры.	8.09		
5	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на рода. Ходьба и бег. Бег на	13.09		

	результат			
6	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Прыжки в длину с разбега	14.09		
7	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Прыжки в длину с места.	15.09		
8	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. Прыжки. Многоскоки.	20.09		
9	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).	21.09		
10	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. Метание малого мяча с места на дальность.	22.09		
11	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Спортивная игра «Мини футбол»	27.09		
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	28.09		
13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств .Выполнение команд. Мост из положения лежа на спине.	29.09		
14	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Выполнение строевых команд.	04.10		
15	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	05.10		

16	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	06.10		
17	Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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.	11.10		
18	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	12.10		
19	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.	13.10		

20	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	18.10		
21	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	19.10		
22	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	20.10		
23	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	25.10		
24	Передвижение по диагонали. Лазание по наклонной скамейке.	26.10		
25	Лазание по наклонной скамейке. Канат. Опорный прыжок.	27.10		
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейхой».	28.10		
27	Лазание по наклонной скамейке	08.11		
28	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.	09.11		
29	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	10.11		
30	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	15.11		
31	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	16.11		
32	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	17.11		
33	Эстафеты с мячами.	22.11		

34	Игры «Кто дальше бросит».	23.11		
35	Прыжки в скакалку.	24.11		
36	Прыжки в скакалку. Игры	29.11		
37	Прыжки в скакалку. Игры Мини футбол.	30.11		
38	Прыжки в скакалку в тройках Игры	01.12		
39	Эстафеты. Игры «Вызов номеров»	06.12		
40	Эстафеты с гимнастическими палками	07.12		
41	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол»	08.12		
42	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	13.12		
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	14.12		
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	15.12		
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками закрепление	20.12		

46	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	21.12		
47	Упражнения: повороты на лыжах переступанием и прыжком	22.12		
48	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Закрепление	27.12		
49	Попеременный двухшажный ход на лыжах	10.01		
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах закрепление	11.01		
51	Упражнения одновременный двухшажный ход на лыжах	12.01		
52	Одновременный двухшажный ход на лыжах	17.01		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Закрепление.	18.01		
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	19.01		
55	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	24.01		
56	Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	25.01		
57	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	26.01		
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» закрепление.	31.01		
59	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	01.02		
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	02.02		
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	07.02		
62	Контрольный урок по лыжной подготовке	08.02		
63	Эстафеты с мячом	09.02		
64	Подвижные игры	14.02		

65	Эстафеты с мячом	15.02		
66	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне.	16.02		
67	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	21.02		
68	Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног. Упражнения на согласование работы рук и ног	22.02		
69	Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди	28.02		
70	Кроль на груди: движения ногами, руками.	01.03		
71	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания.	02.03		
72	Проплытие учебных дистанций произвольным способом.	07.03		
73	Полоса препятствий	09.03		
74	Усложненная полоса препятствий	14.03		
75	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	15.03		
76	Прыжок в высоту спиной вперед	16.03		
77	Прыжки на мячах	21.03		
78	Эстафеты с мячом	22.03		
79	Подвижные игры	23.03		
80	Броски мяча через волейбольную сетку	04.04		

81	Подвижная игра «Пионербол»	05.04		
82	На материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	06.04		
83	Подготовка к волейболу	11.04		
84	Контрольный урок по волейболу	12.04		
85	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	13.04		
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой	18.04		
87	Тестирование виса на время	19.04		
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	20.04		
89	Тестирование прыжка в длину с места	25.04		
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	26.04		
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	27.04		
92	Знакомство с баскетболом	02.04		
93	Тестирование метания малого мяча на точность	03.04		
94	На материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	03.04		
95	Промежуточная аттестационная работа	04.05		
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	10.05		
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	10.05		
98	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	16.05		
99	На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	17.05		
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	18.05		
101	Бег на 1000 м	23.05		
102	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	24.05		