

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ «Гимназия № 17» \_\_\_\_\_**

***В.А. Герасимова***

**Приказ от «01» сентября 2021 г. №**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(название курса)

3 Б класс

**Составитель:** ***Ильичев Павел Андреевич***

*Фамилия, имя, отчество*

**Учитель:** *физической культуры первой квалификационной категории*

*Предмет, квалификационная категория*

**2021г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №17 Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с.

### **Личностные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Формирования чувства гордости за свою Родину;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться;:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне,

- характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Метапредметные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества обучающиеся получают возможность научиться;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться;**

- 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;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

- Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта;

### **Обучающиеся получают возможность научиться;:**

- Навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности ,а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## **III.Содержание учебного предмета.**

### **Знание о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание. Правила предупреждения травматизма.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка физкультминутки)

**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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; висы; хваты.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: в длину, тройной прыжок, многоскок.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

**Подвижные игры.** Спортивные игры. баскетбол, пионербол, футбол.

## Уровень физической подготовленности

### 3 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	10	5
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

#### IV. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Скорректированная дата
<b>Легкая атлетика 20 (ч)</b>				
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	1.09.2021	
2.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	2.09.2021	
3.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	7.09.2021	
4.	Бег на результат (30, 60 м.). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	8.09.2021	
5.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	9.09.2021	
6.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	14.09.2021	
7.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	15.09.2021	
8.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		16.09.2021	
9.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	21.09.2021	
10.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1	22.09.2021	
11.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1	23.09.2021	
12.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	28.09.2021	
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	1	29.09.	

	соревнований в метании.		2021	
14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1	30.09.2021	
15.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12.05.2022	
16.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	17.05.2022	
17.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	18.05.2022	
18.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1	19.05.2022	
19.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	1	24.05.2022	
20.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1	25.05.2022	
21.	Бег мальчики 800м, девочки 400 м, развитие выносливости, эстафеты.	1	26.05.2022	
<b>Гимнастика 21 (ч)</b>				
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка.	1	12.10.2021	
23.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	13.10.2021	
24.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	14.10.2021	
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра	1	19.10.2021	



	«Светофор».			
26.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	20.10. 2021	
27.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	21.10. 2021	
28.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. 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?»	1	26.10. 2021	
29.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	27.10. 2021	
30.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	28.10. 2021	
31.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	2.11. 2021	
32.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	3.11. 2021	
33.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	4.11. 2021	
34.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	9.11. 2021	
35.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	10.11. 2021	

36.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		11.11. 2021	
37.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	23.11. 2021	
38.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	24.11. 2021	
39.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	25.11. 2021	
40.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	30.11. 2021	
41.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	1.12. 2021	
42.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	2.12. 2021	
<b>Подвижные игры 29 (ч)</b>				
43.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.12. 2021	
44.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.12. 2021	
45.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	9.12. 2021	
46.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12. 2021	
47.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.12. 2021	
48.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.12. 2021	
49.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1	21.12.	

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		2021	
50.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.12.2021	
51.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.12.2021	
52.	ОРУ. Игры «Команда быстроногих», «Быстроногие олени», Развитие скоростно-силовых способностей	1	28.12.2021	
53.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Перестрелка» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.12.2021	
54.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	30.12.2021	
55.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	29.03.2022	
56.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1	30.03.2022	
57.	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперёд, повороты назад. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	31.03.2022	
58.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук и изменением направления. Броски в корзину двумя руками. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	12.04.2022	
59.	Броски двумя руками с отскоком от щита. Броски с места и в движении. Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом). Игра «Перестрелка»	1	13.04.2022	
60.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	14.04.2022	
61.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1	19.04.2022	
62.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	20.04.2022	
63.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	21.04.2022	

64.	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».	1	26.04.2022	
65.	Работа в парах, игра 1x1. Тактика нападения 2x1. Изучение постановки заслона. ОРУ Развитие координационных способностей.	1	27.04.2022	
66.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	28.04.2022	
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	3.05.2022	
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	4.05.2022	
69.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	5.05.2022	
70.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	10.05.2022	
71.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1	11.05.2022	
<b>Лыжи 15 (ч)</b>				
72.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну.	1	11.1.2022	
73.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовке. Скользящий шаг – повторение.	1	12.1.2022	
74.	Скользящий шаг до 800 м.	1	13.1.2022	
75.	Повороты на месте вокруг носков лыж. Скользящий шаг до 800 м.	1	18.1.2022	
76.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	19.1.2022	
77.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	20.1.	

			2022	
78.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	25.1. 2022	
79.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	26.1. 2022	
80.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	27.1. 2022	
81.	Бег на лыжах до 1 км.	1	1.02. 2022	
82.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	2.02. 2022	
83.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	3.02. 2022	
84.	Передвижение на лыжах с поворотом обратно.	1	8.02. 2022	
85.	Ходьба на лыжах до 1 км. Повороты во время бега на лыжах	1	9.02. 2022	
86.	Ходьба на лыжах 1 км на результат	1	10.02. 2022	
<b>Плавание 15 (ч)</b>				
87.	Техника безопасности в бассейне.	1	15.02. 2022	
88.	Повторение упражнений на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	16.02. 2022	
89.	Упражнения на освоение дыхания: погружение в воду и т. д.	1	17.02. 2022	
90.	Повторение упражнений скольжения на груди.	1	1.03. 2022	
91.	Упражнения в скольжении на спине.	1	2.03. 2022	
92.	Согласованное движение рук и ног в плавании на груди.	1	3.03. 2022	
93.	Согласованное движение рук и ног в плавании на груди.	1	8.03. 2022	
94.	Согласованное движение рук и ног в плавании на спине.	1	9.03.	

			2022	
<b>95.</b>	Проплывание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1	10.03. 2022	
<b>96.</b>	Проплывание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1	15.03. 2022	
<b>97.</b>	Проплывание отрезков 15-20 м. 3-5 раз.	1	16.03. 2022	
<b>98.</b>	Согласованная работа рук и ног в плавание на груди.	1	17.03. 2022	
<b>99.</b>	Спад в воду из исходного положения стоя на бортике (руки вверх).	1	22.03. 2022	
<b>100.</b>	Спад в воду из исходного положения наклон вперед с толчком ног.	1	23.03. 2022	
<b>101.</b>	Проплыв дистанции 25 м.	1	24.03. 2022	