

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17» _____

В.А. Герасимова

Приказ от «01» сентября 2021 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(название курса)

3 В 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 всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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
Легкая атлетика 20 (ч)				
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	6.09.2021	
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	13.09.2021	
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		20.09.2021	
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	27.09.2021	
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	11.05.2022	
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	16.05.2022	
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	23.05.2022	
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	
Гимнастика 21 (ч)				
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка.	1	11.10.2021	
22.	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	12.10.2021	
23.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	13.10.2021	
24.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».	1	18.10.2021	
25.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической	1	19.10.	

	палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		2021	
26.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	20.10. 2021	
27.	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	25.10. 2021	
28.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	26.10. 2021	
29.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	27.10. 2021	
30.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	1.11. 2021	
31.	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	2.11. 2021	
32.	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	3.11. 2021	
33.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	8.11. 2021	
34.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	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.		10.11. 2021	
36.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	22.11. 2021	

	Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.			
37.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	23.11.2021	
38.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	24.11.2021	
39.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	29.11.2021	
40.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	30.11.2021	
41.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	1.12.2021	
Подвижные игры 29 (ч)				
42.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	6.12.2021	
43.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.12.2021	
44.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.12.2021	
45.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.12.2021	
46.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12.2021	
47.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.12.2021	
48.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.12.2021	
49.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.12.2021	
50.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.12.2021	
51.	ОРУ. Игры «Команда быстроногих», «Быстроногие	1	27.12.	

	олени», Развитие скоростно-силовых способностей		2021	
52.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Перестрелка» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.12.2021	
53.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	29.12.2021	
54.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	28.03.2022	
55.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1	29.03.2022	
56.	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперёд, повороты назад. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	30.03.2022	
57.	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	11.04.2022	
58.	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	12.04.2022	
59.	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	13.04.2022	
60.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1	18.04.2022	
61.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	19.04.2022	
62.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	20.04.2022	
63.	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	25.04.2022	
64.	Работа в парах, игра 1x1. Тактика нападения 2x1. Изучение постановки заслона. ОРУ Развитие координационных способностей.	1	26.04.2022	
65.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	1	27.04.	

	бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		2022	
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	2.05.2022	
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	3.05.2022	
68.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	4.05.2022	
69.	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	9.05.2022	
70.	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	10.05.2022	
Лыжи 15 (ч)				
71.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну.	1	10.1.2022	
72.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Скользящий шаг – повторение.	1	11.1.2022	
73.	Скользящий шаг до 800 м.	1	12.1.2022	
74.	Повороты на месте вокруг носков лыж. Скользящий шаг до 800 м.	1	17.1.2022	
75.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	18.1.2022	
76.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	19.1.2022	
77.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	24.1.2022	
78.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	25.1.2022	
79.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	26.1.	

			2022	
80.	Бег на лыжах до 1 км.	1	31.1. 2022	
81.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	1.02. 2022	
82.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	2.02. 2022	
83.	Передвижение на лыжах с поворотом обратно.	1	7.02. 2022	
84.	Ходьба на лыжах до 1 км. Повороты во время бега на лыжах	1	8.02. 2022	
85.	Ходьба на лыжах 1 км на результат	1	9.02. 2022	
Плавание 15 (ч)				
86.	Техника безопасности в бассейне.	1	14.02. 2022	
87.	Повторение упражнений на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	15.02. 2022	
88.	Упражнения на освоение дыхания: погружение в воду и т. д.	1	16.02. 2022	
89.	Повторение упражнений скольжения на груди.	1	28.02. 2022	
90.	Упражнения в скольжении на спине.	1	1.03. 2022	
91.	Согласованное движение рук и ног в плавании на груди.	1	2.03. 2022	
92.	Согласованное движение рук и ног в плавании на груди.	1	7.03. 2022	
93.	Согласованное движение рук и ног в плавании на спине.	1	8.03. 2022	
94.	Проплавание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1	9.03. 2022	
95.	Проплавание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1	14.03. 2022	
96.	Проплавание отрезков 15-20 м. 3-5 раз.	1	15.03.	

			2022	
97.	Согласованная работа рук и ног в плавание на груди.	1	16.03. 2022	
98.	Спад в воду из исходного положения стоя на бортике (руки вверх).	1	21.03. 2022	
99.	Спад в воду из исходного положения наклон вперед с толчком ног.	1	22.03. 2022	
100.	Проплыл дистанции 25 м.	1	23.03. 2022	