

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа-  
детский сад № 18»  
Приказ от 31.08.2021 № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Г.В. Байздренко  
МП

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по физической культуре**

### **на 2021-2022 учебный год**

**Начальное общее образование:** 3 класс

**Количество часов:** 94

**УМК:** Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)

**Учитель:** Рачин Николай Вячеславович \_\_\_\_\_

подпись

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 3 класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие качества:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

Учащиеся 3 класса научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Познавательные УУД:**

Учащиеся 3 класса овладеют:

- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Средством формирования познавательных УУД служит учебный материал.

### **Коммуникативные УУД:**

Учащиеся 3 класса научатся:

- находить определение общей цели и путей её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие умения:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам

Обучающийся научится:

- *находить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и укреплением здоровья;*
- *составлять режим дня и выполнять правила личной гигиены;*
- *правилам составления комплексов утренней зарядки;*
- *находить взаимосвязь между физической подготовкой и развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;*
- *способам регулирования физической нагрузки;*
- *выявлять причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;*
- *выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;*
- *играть в подвижные игры;*
- *демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.*
- *подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;*
- *выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)*
- *выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;*
- *оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

### **Легкая атлетика**

Строевые упражнения. Бег. Прыжки. Метания.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка

вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля мяча на месте и в движении; низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

#### **Волейбол**

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

#### **Легкая атлетика**

Бег 30м. Бег 60 м. бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

### **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3 класс.**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Легкая атлетика	19
Гимнастика с элементами акробатики	23
Подвижные игры на основе баскетбола	23
Волейбол	17
Легкая атлетика	12
<b>Итого</b>	<b>94 час</b>

**4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» 3 класс.**

№ п/п	Дата	Тема урока	Ко л-во часов
<b>І четверть</b>			
<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>			
1	01.09	Медленный бег.	1
2	06.09	Ходьба и бег.	1
3	07.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	08.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	13.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	14.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	15.09	Прыжки с места	1
8	20.09	Прыжки с места. Зачет.	1
9	21.09	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	22.09	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
11	27.09	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
12	28.09	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
13	29.09	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
14	04.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
15	05.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
16	16.10	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
17	11.10	Бег 1000 м.	1
18	12.10	Бег 1000 м.	1
19	13.10	Бег 1000м. Зачет	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)</b>			
20	18.10	Строевые упражнения.	1
21	19.10	Строевые упражнения.	1
22 23	20.10 25.10	Упражнения на бревне.	2
24 25	26.10 27.10	Упражнения на бревне.	2
<b>ІІ четверть</b>			
26	08.11	Строевые упражнения.	1
27	09.11	Лазание по канату.	1
28	10.11	Лазание по канату.	1
29	15.11	Строевые упражнения.	1

30	16.11	Упражнения на перекладине.	1
31	17.11	Упражнения на перекладине.	1
32	22.11	Строевые упражнения	1
33	23.11	Лазание по канату.	1
34	24.11	Лазание по канату.	2
35	29.11		
36	30.11	Строевые упражнения.	1
37	01.12	Упражнения на брусьях.	1
38	06.12	Упражнения на брусьях.	1
39	07.12	Строевые упражнения.	1
40	08.12	Упражнения на бревне.	1
41	13.12	Строевые упражнения.	1
42	14.12	Лазание по канату.	1
43	15.12	Упражнения на бревне.	1
44	20.12	Строевые упражнения.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (23 часов)</b>			
45	21.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
46	22.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
47	27.12	Ловля и передача мяча в движении.	2
48	28.12		
<b>III четверть</b>			
49	10.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	11.01	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	2
51	12.01		
52	17.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
53	18.01	Передача мяча	1
54	19.01	Передача мяча	1
55	24.01	Бросок двумя руками от груди.	1
56	25.01	Бросок двумя руками от груди.	1
57	26.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
58	27.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
59	31.01	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
60	01.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
61	02.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
62	07.02	Ведение мяча с изменением направления	1
63	08.02	Ловля и передача мяча	1
64	09.02	Ловля и передача мяча	1
65	14.02	Ловля и передача мяча	1
66	15.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
67	16.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1

68	21.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
69	22.02	Игра в мини-баскетбол.	1
70	28.02	Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Волейбол (17 часов)</b>			
71	01.03	Правила игры. Стойка игрока	1
72	02.03	Правила игры. Стойка игрока	1
73	09.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.	1
74	14.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением	1
75	15.03	Верхняя передача в паре.	1
76	16.03	Нижняя подача.	1
77	21.03	Нижняя подача.	1
78	22.03	Нижняя подача через сетку.	2
79	23.03		
<b>IV четверть</b>			
80	04.04	Приемы снизу в паре.	1
81	05.04	Верхняя подача мяча, прием.	1
82	06.04	Прямой нападающий удар.	1
83	11.04	Подача мяча.	1
84	12.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
85	13.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
86	18.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
87	19.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	2
88	20.04		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
89	25.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
90	26.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
91	27.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
92	04.05	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
93	11.05	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
94	16.05	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
95	17.05	Бег 1000 м.	1
96	18.05	Бег 1000м. Зачет	1
97	23.05	Ходьба и бег.	1
98	24.05	Бег с ускорением 30 м.	1
99	25.05	Бег с ускорением 60 м.	1
		Бег и метание малого мяча по целям.	1

