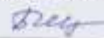


Министерство образования и науки РФ
МБОУ «Ново – Идинская средняя общеобразовательная школа»
структурное подразделение «Хандагайская начальная общеобразовательная школа –
детский сад»

Согласовано


Заместитель директора по УВР

 / Иванов Б.Р./

« 30 » августа 2021 г.

Утверждено

Директор школы

 /Урбанова С. Е./

« 30 » августа 2021 г.



Рассмотрено на заседании ШМО «Начало»

и рекомендовано к утверждению

Протокол « 1 » от « 25 » августа 2021 г.

Руководитель ШМО  / Жаргалова Ж.Ж./

Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
для 3 класса
на 2021-2022 учебный год.
Болдохоновой Инны Сергеевны

д. Хандагай
2021 г.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

• *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

• *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

Подвижные игры

• *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

• *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

• *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатись за два шага».

• *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

• *На материале спортивных игр:*

1) *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2) *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

3) *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол – во часов
	Легкая атлетика	11

Ходьба и бег		5
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	1
2-4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения	3
5	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
Прыжки		3
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье	1
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».	1
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
Метание мяча		3
9-10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	2
11	Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
Кроссовая подготовка		14
Бег по пересеченной местности		14
12-13	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше».	2
14	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву».	1
15	Бег (5 мин).. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву».	1
16-17	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Два мороза».	2
18-19	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	2
20	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой».	1
21-24	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Гуси-лебеди».	4
25	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	1
Гимнастика		18
Акробатика. Строевые упражнения		6
26-27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Что изменилось?».	2
28-29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Совушка».	2
30-31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Западня».	2
Висы. Строевые упражнения		6

32-33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	2
34-35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Космонавты».	2
36-37	Построение в две шеренги. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	2
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		6
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля».	1
39-40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	2
41-42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Резиночка».	2
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты».	1
Подвижные игры		18
44-45	ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	2
46-47	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	2
48	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1
49-50	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	2
51-53	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	3
54-55	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	2
56-57	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	2
58-59	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч»	2
60-61	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».	2
Подвижные игры на основе баскетбола		24
62-65	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	4
66-67	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».	2
68-69	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
70	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
71-73	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	3
74-77	Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка».	4
78-80	Ловля и передача мяча . Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол.	3
81-82	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2
83-85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	3
Кроссовая подготовка		7
Бег по пересеченной местности		7
86	Бег (<i>4 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 70 м, ходьба -100 м</i>). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ	1
87	Бег (<i>4 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 70 м, ходьба -100 м</i>). Игра «Салки на марше».	1
88-89	Бег (<i>5 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба -90 м</i>). Игра «Волк во рву».	2
90	Бег (<i>7 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба -90 м</i>). Игра «Перебежка с выручкой».	1
91	Бег (<i>8 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 100 м, ходьба -70 м</i>). Игра «Перебежка с выручкой».	1
92	Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди».	1
Легкая атлетика		13

Ходьба и бег		4
93	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1
94-95	Ходьба через несколько препятствий. Эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	2
96	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон»	1
Прыжки		3
97-98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	2
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1
Метание мяча		6
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1