

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85  
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

<p><b>Согласовано</b> Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.</p>	<p><b>Рассмотрено</b> на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.</p>	<p><b>Утверждено</b> решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.</p>
---	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для 3 класса

(3 часа в неделю, всего 105 часов)

Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,

Москва «Просвещение»2017г.

Составитель программы:  
Воробьева Т.В.,  
учитель физкультуры

2021-2022 учебный год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** освоения, учащимися 3 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы**— формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

#### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### **2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.**

**2.1.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

### 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелазания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «попластунски», переползание через препятствие.

### 4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	Знания о физической культуре	В ходе уроков
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр: волейбол. баскетбол	В ходе уроков 26
5	Кроссовая подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4
		д	9,6	10,4	11,0
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	4	3	2
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	15	13	8
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 3 КЛАССЕ

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Наименование темы, разделов	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика, подвижные игры (27часов)</i>				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Теоретическая часть.
2			Бег на 30 метров.	Комплекс ОРУ
3			Техника челночного бега.	Приседания
4			Челночный бег 3 x 10 м.	Комплекс ОРУ
5			Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры.	Упражнения для мышц живота.
6			Тестирование челночного бега 3 x10 метров.	Комплекс ОРУ
7			Метание малого мяча на дальность.	Приседания на одной ноге.
8			Метание малого мяча на дальность.	Подтягивания в висе.
9			Техника прыжка в длину с места.	Комплекс ОРУ
10			Прыжок в длину с места.	Приседания
11			Тестирование прыжков в длину с места.	Упражнения ОФП
12			Техника метания малого мяча на точность.	Подтягивание в висе, отжимания.
13			Метание малого мяча на точность.	Комплекс ОРУ
14			Тестирование. Метания малого мяча на точность.	Приседания на одной ноге.
15			Бег 30 метров. Подвижные игры с элементами бега.	Упражнения для мышц пресса.
16			Обучение парным упражнениям.	Комплекс ОРУ
17			Равномерный бег до 5 мин. Бег 500м - зачет. Метание.	Приседания на одной ноге
18			Метание мяча в вертикальную цель. Длина с разбега.	Приседания на одной ноге
19			Метание мяча в вертикальную цель - зачет. Длина с места.	Комплекс ОРУ
20			Челночный бег 3*10 м., 3*30м. Бег по кругу до 15 мин.	Прыжки со скакалкой.
21			Спец. беговые упражнения. Техника тройного прыжка. ОРУ в парах.	Прыжки со скакалкой.
22			Техника тройного прыжка. Зачет. Метание	Комплекс ОРУ

			мяча.	
23			Кроссовая подготовка.	Прыжки со скакалкой.
24			Подвижные игры, эстафеты. Тест- сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Приседания
25			Прыжок в высоту способом "Ножницы". Метание в цель.	Гимнастика.
26			Метание мяча на дальность.	Комплекс ОРУ
27			Веселые старты. ОРУ на месте.	Комплекс ОРУ
<b><i>Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол (24 часа)</i></b>				
28			Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	Комплекс ОРУ
29			Подвижная игра. ОРУ. Обучение передаче и ловли баскетбольного мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	Прыжки со скакалкой.
30			Эстафеты с обучением перевода мяча из руки в руку, броском мяча в кольцо. Обучение игре мини- баскетбол.	Прыжки со скакалкой.
31			Строевые упражнения. Подвижная игра. ОРУ. Мини – баскетбол. <b>Прыжки на скакалке учет.</b>	Комплекс ОРУ
32			Строевые упражнения. Ходьба с ведением мяча. Обучение передачи, ловле мяча. Игра мини-баскетбол.	Упражнения для мышц пресса.
33			ОРУ. Ловля мяча на месте одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ
34			Строевые упражнения. Бег с ведением мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в <b>кольцо учет.</b>	Приседания
35			Строевые упражнения. Трех очковый бросок в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Упражнения для мышц пресса.
36			Ору в движении. Ходьба, бег с преодолением препятствий. Спортивная игра.	Комплекс ОРУ
37			Ору в движении. Ходьба, бег с преодолением препятствий. <b>Трех очковый бросок в кольцо учет.</b> Спортивная игра.	Прыжки со скакалкой.
38			ОРУ по кругу. Обучение броску в кольцо в движении одной рукой. Учебная игра баскетбол.	Приседания
39			Строевые упражнения. Обучение броску в кольцо в движении одной рукой. Учебная игра баскетбол.	Комплекс ОРУ.
40			Упражнения ОФП. Бег с ведением мяча. <b>Учет</b> бросок в кольцо одной рукой. Мини – баскетбол.	Прыжки со скакалкой.
41			ОРУ. Ведение мяча одной рукой с остановкой 2 шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Комплекс ОРУ
42			Строевые упражнения. Ведение мяча одной рукой с остановкой 2 шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Приседания
43			Упражнения ОФП. Бег с преодолением препятствий. Трех очковый бросок в кольцо.	Прыжки со скакалкой.

			<b>Учет</b> бросок в кольцо с двух шагов.	
44			Строевые упражнения. Бег с изменением направления. Обучение остановке 2 шага после ведения мяча. Спортивная игра по выбору.	Комплекс ОРУ
45			Строевые упражнения. Подвижная игра. Подвижная игра «Перемена мест», «Охрана перебежек».	Прыжки со скакалкой.
46			ОРУ. Наклоном назад из положения стоя.	Прыжки со скакалкой.
47			Строевые упражнения в движении: перестроение из колонны по 1 в колонну по двое, «змейкой». Подвижная игра.	Приседания
48			Строевые упражнения в движении: подвижная игра.	Утренняя гимнастика
49			Строевые упражнения в движении. Подвижная игра.	Комплекс ОРУ
50			Веселые старты. ОРУ на месте.	Отжимания
51			Подвижные игры с разными мячами.	Комплекс ОРУ
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (30 часов)</i></b>				
52			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Утренняя гимнастика
53			Основные висы и упоры. Основная стойка.	Утренняя гимнастика
54			Кувырок вперед.	Комплекс ОРУ
55			Кувырок вперед.	Приседания
56			Упор присев, перекат на спине. Стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ
57			Стойка на лопатках перекатом на спине.	Утренняя гимнастика
58			Обучение технике выполнения упражнения «мост».	Комплекс ОРУ.
59			Стойка на лопатках, «мост»	Приседания
60			Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке.	Комплекс ОРУ.
61			Техника стойки на лопатках	Приседания
62			Вис прогнувшись. Игры с мячом.	Отжимания
63			Вис с завесом.	Комплекс ОРУ.
64			Различные виды перелезаний.	Силовые упражнения.
65			Прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ
66			Тестирование прыжки через скакалку.	Приседания
67			Вращение обруча.	Силовые упражнения.
68			Варианты вращения обруча.	Комплекс ОРУ
69			Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост».	Приседания
70			Обучение технике выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	Комплекс ОРУ
71			Техника выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	Отжимания
72			Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо».	Силовые

			Разучивание игры «Салки-выручалки»	упражнения.
73			Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	Комплекс ОРУ
74			Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	Растяжка
75			Разучивание техники полупагата.	Приседания
76			Разучивание техники полупагата. Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ
77			Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	Упражнения для мышц рук
78			Подвижная игра через сетку «Перестрелка. 4 мяча»	Приседания
79			Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	Комплекс ОРУ
80			Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка»	Отжимания
81			Теоретические знания по теме «Лыжная подготовка»	Комплекс ОРУ
<b><i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (24 часа)</i></b>				
82			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Игры с элементами бега.	Комплекс ОРУ.
83			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60м. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	Отжимания
84			Повторение метание малого мяча в цель и на дальность.	Комплекс ОРУ.
85			Техника челночного бега. Поворот.	Комплекс ОРУ.
86			Техника челночного бега. Поворот. Финиш.	Отжимания
87			Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Игра «Вороны и воробьи»	Комплекс ОРУ.
88			Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс ОРУ.
89			Эстафетный бег.	Отжимания
90			Бег на 100 метров.	Упражнения для рук
91			Прыжок в длину с места.	Беговые упражнения.
92			Тестирование. Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ
93			Броски малого мяча на точность.	Отжимания
94			Тестирование. Броски малого мяча на точность.	Комплекс ОРУ
95			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Отжимания
96			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ
97			Бег на средние дистанции.	Вращение обруча.
98			Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	Отжимания
99			Бег на 400 метров без учета времени.	Вращение обруча.
100			Тестирование. Бег на 1000 метров.	Приседания
101			Броски малого мяча на точность.	Растяжка
102			Тестирование. Броски малого мяча на	Отжимания

			точность.	
103			Подвижная игра «Будь осторожен»	Приседания
104			Силовые виды нормативов комплекса «ГТО»	Растяжка
105			Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ