

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»
Н. В. Шахматова
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель Озералин Алексей Владимирович

Класс 3 Г.

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей технологии, искусства,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 31.08 2021 № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В.
(ФИО) (подпись)

г. Лангепас

2021 г.

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ MAOY «COШ №1»
Н. В. Шахматова
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2021 – 2022 учебный год

Учитель Озералин Алексей Владимирович

Класс 3 Г.

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей технологии, искусства,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 31.08 2021 № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В.

(ФИО) (подпись)

г. Лангепас

2021 г.

Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования
(утверждена приказом от 31.08.2021 №537-о).

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2021 – 2022 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2021г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2020 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
физической культуры к концу 3 класса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 3-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;

- различать понятия «физическая культура» и «Физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению.

К окончанию 3 класса учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	6.0-6.5	6.2-6.7
Силовые	Прыжок в длину с места (см), Подтягивание (м), сгибание рук, в висе лежа (д) (кол-во раз)	155-170 7-9	145-160 25-45
Выносливость	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1 км	Без учета времени Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, сек	9.0-9.5	9.2-9.7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5-9	9-14

Содержание учебного предмета физическая культура.¹

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика (29 ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

¹ При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы «moeobrazovanie.ru», облачные технологии, мессенджеры.

Подвижные и спортивные игры (21 час).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материалах лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материалах спортивных игр.

Баскетбол: специальное передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатике (22 часа).

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Подвижные игры, связанные с региональными и национальными

особенностями 10 (ч). Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

Лыжные гонки (20 часов).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
3 класс, 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки
			3 Г
I.	Лёгкая атлетика	16	
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	01.09
2-3	Разновидности ходьбы и бега.	2	02.09 07.09
4-5	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	2	08.09 09.09
6-7	Челночный бег 3х10 м.	2	14.09 15.09
8-9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	16.09 21.09
10-11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Круговая эстафета (Расстояние 5 -15м)	2	22.09 23.09
12-14	Равномерный медленный бег до 3 минут, кросс по слабо пересеченной местности	3	28.09 29.09 30.09
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2	05.10 06.10
II.	Подвижные игры.	10	
17-18	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	2	07.10 12.10
19-20	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	2	13.10 14.10
21	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	19.10
22	Ловля и передача мяча.	1	20.10
23-24	Броски мяча в цель. Ведение мяча в движении по прямой.	2	21.10 02.11
25-26	Совершенствование броска, ловли, ведения мяча.	2	03.11 04.11
III.	Гимнастика с основами акробатики.	22	
27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	1	09.11
28-29	Перекаты в сторону.	2	10.11 11.11
30-31	Кувырок вперёд.	2	16.11 17.11
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.	2	18.11 23.11
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2	24.11 25.11
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2	30.11 01.12
38-40	Запрыгивание на горку матов.	3	02.12 07.12 08.12
41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.	2	09.12

			14.12
43-45	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	3	15.12 16.12 21.12
46-48	Полоса препятствий.	3	22.12 23.12 11.01
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	10	
49-50	Болотная женщина.	2	12.01 13.01
51	Борьба оленей.	1	18.01
52	Бег по кочкам.	1	19.01
53	Борьба ногами лежа на спине.	1	20.01
54-55	Догонялки	2	25.01 26.01
56-57	Медведь и ягодники.	2	27.01 01.02
58	Состязание в силе рук.	1	02.02
V.	Лыжная подготовка.	20	
59	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	1	03.02
60-61	Поворот переступанием вокруг пяток.	2	08.02 09.02
62-63	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	2	10.02 15.02
64-65	Передвижение скользящим шагом.	2	16.02 17.02
66-67	Спуск в основной стойке.	2	22.02 24.02
68-69	Спуск в низкой стойке.	2	01.03 02.03
70-71	Подъём в уклон скользящим шагом.	2	03.03 09.03
72-73	Подъём «Лесенкой».	2	10.03 15.03
74-75	Торможение падением.	2	16.03 17.03
76-78	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	3	29.03 30.03 31.03
VI.	Подвижные игры.	11	
79	Т.Б. на уроках подвижных игр	1	05.04
80-81	Играй, играй, мяч не теряй.	2	06.04 07.04
82-83	Мяч водящему. У кого меньше мячей?	2	12.04 13.04
84-85	Школа мяча.	2	14.04 19.04
86-87	Мяч в корзину. Попади в обруч.	2	20.04 21.04
88-89	Гонка мячей. Охотники и утки.	2	26.04

			27.04
VII.	Лёгкая атлетика	13	
90	Способы закаливания.	1	28.04
91-93	Прыжок в высоту с разбега.	3	03.05 04.05 05.05
94-95	Прыжок в длину с разбега.	2	10.05 11.05
96-97	Метание теннисного мяча на дальность.	2	12.05 17.05
98-99	Бег на 30 м.	2	18.05 19.05
100-102	Эстафеты	3	24.05 25.05 26.05
	Итого учебных часов в год	102	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для учителя:

- Лях В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл., М.: Просвещение, 2005.
- Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I -XI классов. М., Просвещение, 2009 г.

В соответствии с содержанием имеются:

- шведская стенка;
- баскетбольные мячи;
- малые мячи;
- скакалки;
- маты;
- скамейки;
- канаты;
- стадион;
- спортивная площадка.

