

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №5
ГОРОДА КАМЕНСК-ШАХТИНСКОГО

Рассмотренно

Педагогическим советом

МБОУ Лицея №5

Протокол №1 от 30.08.2021

«Утверждаю»

директор

МБОУ Лицея №5

Гайдукова С.П. _____

Приказ № 210-о от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

3б класс начальное общее образование

количество часов: 99 часов

учитель: Осипов Александр Алексеевич

УМК В.И. Ляха

2021-2022г.

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты	5
Содержание.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	11

.Рабочая программа по физической культуре для 3 класса начальной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации
- 2.Закон РО № 26-3С «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 4.Примерная программа физического воспитания. Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А Зданевич.
- 6.Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея № 5.
- 7.Положение о рабочей программе МБОУ лицей № 5.
- 8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
9. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021 -2022г.
10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены ,правилам закаливающих процедур, коррекции осанки ,профилактики травматизма.Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион),

региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские),

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

На уроки физкультуры отведено 102 часа (3час.в неделю)

На основании календарного учебного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 99 часов. Темы уроков :Игра «Удочка» реализуется в уроке № 95,96,97.Игра «Знамя» в уроке №98

2.Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные :

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.

Метапредметные

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, младнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Для учителя: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Под общей редакцией В.И. Ляха., В.И Зданевич.

Литература для ученика:

Учебник общеобразовательных учреждений. 1-4 кл. 6е издание. Москва «Просвещение»2016г

3.Раздел «Содержание учебного предмета».

Знания о физической культуре. На каждом уроке: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Легкая атлетика 39 ч

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика 18ч

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Кувырок в сторону

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Подвижные игры с элементами спортивных игр 24 ч.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Подвижные игры 18 ч.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель

Учебно-тематический план

Раздел	Количество	Количество	Количество

	часов	тестовых зачётов	контрольных зачётов
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	39	5	5
Гимнастика	18	5	5
Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	3	7
Подвижные игры	18	4	5
Итого:	99	17	22

4.Раздел «Календарно-тематическое планирование»

№ П/п	Разделы, темы	Дата проведения урока
		3б
1.	Легкая атлетика . Тема урока вводный .«Инструктаж по ТБ на уроках Л/а». Подвижная игра «Пустое место»»	01.09
2.	Тема урока Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д. Игра «Пятнашки». .	02.09
3.	Тема урока Диагностический контроль « Прыжок с места.». Тест Бег 30 м. Игра «Пустое место»..	07.09
4.	Тема урока Контроль Челночный бег» «Игра «Пустое место»..	08.09
5.	Тема урока Учить техники « Прыжок в длину с разбега в 3– 5 шагов игра «Салки» Учить техники мет .Метание мяча на дальность	09.09
6.	Тема урока Соверш. технику. « Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов» .Метание мяча на дальность Игра «К своим флажкам». Эстафеты	14.09
7.	Тема урока Контроль Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	15.09
8.	Тема урока. Контроль. Метание мяча на дальность. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	16.09
9.	Тема урока «Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.. Эстафеты.»	21.09
10.	Тема урока Контроль «Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.. Эстафеты	22.09
11.	Тема урока «Бег 1 км» без учета времени. Игра «Салки»	23.09
	<i>Раздел Кроссовая подготовка</i>	
12.	1.Тема урока «Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»»	28.09
13.	2.Тема урока «Тема урока «Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»	29.09
14.	3.Тема урока «Тема урока «Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и. Игра «Третий лишний»	30.09

15.	4.Тема урока «Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Пятнашки»»	05.10
16.	5.Тема урока «Равномерный бег (5 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место»»	06.10
17.	Тема урока «Равномерный бег (5 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место»	07.10
18.	Тема урока «Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	12.10
19.	Тема урока «Равномерный бег (6 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Салки»	13.10
20.	Тема урока «Равномерный бег (7 мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Рыбаки и рыбки»	14.10
21.	Тема урока «Равномерный бег (7мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «Рыбаки и рыбки»	19.10
22.	Тема урока «Равномерный бег (8мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «День ночь»	20.10
23.	Тема урока «Равномерный бег (8мин).. Чередование ходьбы и бега Игра «День ночь»	21.10
24.	Тема урока Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и Игра «Команда быстроногих»	26.10
25.	Тема урока Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих»	27.10
	<i>Раздел Подвижные игры</i>	
26.	Тема урока Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	28.10
27.	Тема урока Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	09.11
28.	Тема урока. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	10.11
29.	Тема урока. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	11.11
30.	Тема урока Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	16.11
31.	Тема урока Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	17.11
32.	Тема урока Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	18.11
33.	Тема урока Игры «Прыжки по полоскам»,	23.11

	«Попади в мяч». Эстафеты	
34.	Тема урока Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	24.11
35.	Тема урока Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	25.11
36.	Тема урока Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	30.11
37.	Тема урока Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	01.12
38.	Тема урока Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	02.12
39.	Тема урока Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	07.12
40.	Тема урока Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	08.12
41.	Тема урока Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	09.12
42.	Тема урока Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафет	14.12
43.	Тема урока Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	15.12
	<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
44.	1.Тема урока: «Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ»	16.12
45.	2.Тема урока: «Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Подвижная игра «Запрещенное движение».	21.12
46.	3.Тема урока: «. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги... Подвижная игра «Фигуры». «Пресс.»	22.12
47.	4.Тема урока: «. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги... Подвижная игра «Фигуры».)»	23.12
48.	5.Тема урока: «Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор. «Прыжки через скакалку» присев. Подвижная игра «Светофор».)»	28.12
49.	Тема урока: «Комбинация изране изученных элементов»	29.12

	Подвижная игра «Светофор».»	
50.	Тема урока: «Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».»	30.12
51.	Тема урока: «Вис стоя и лежа.. Игра «Змейка».»	13.01
52.	Тема урока: «Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». «Сгибание рук в упоре»	18.01
53.	Тема урока: ««Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал»»	19.01
54.	Тема урока: «. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках « Подтягивания в виси.» Игра «Ветер, дождь, гром, молния».»	20.01
55.	Тема урока:Контроль «Вис на согнутых руках»	25.01
56.	Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».»	26.01
57.	Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях Перелазание через коня, бревно.. Игра «Иголочка и ниточка».	27.01
58.	Тема урока: «Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.. Игра «Кто приходил?»»	01.01
59.	Тема урока: «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».»	02.02
60.	Тема урока: «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».»	03.02
61.	Тема урока: «Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».»	08.02
	<i>Раздел Подвижные игры на основе баскетбола</i>	
62.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	09.02
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в. Игра «Попади в обруч».	10.02
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>) Игра «Попади в обруч».	15.02

65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	16.02
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Передал – садись».	17.02
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>) Игра «Передал – садись».	22.02
68.	Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч – среднему»	24.02
69.	Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч – среднему»	01.03
70.	Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). . Игра «Мяч – среднему»	02.03
71.	Ведение. Игра «Мяч соседу».	03.03
72.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу».	09.03
73.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). . Игра «Мяч соседу».	10.03
74.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	15.03
75.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	16.03
76.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	17.03
77.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	22.03
78.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	23.03
79.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	24.03
80.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	06.04
81.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). . Игра «Мяч в	07.04

	корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
82.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	12.04
83.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).. Игра «Школа мяча».	13.04
84.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).. Игра «Школа мяча».	14.04
85.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Гонка мячей по кругу».	19.04
86.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).. Игра «Гонка мячей по кругу».	20.04
	<i>Раздел: Кроссовая подготовка</i>	
87.	Тема Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Игра «Третий лишний»	21.04
88.	Тема Равномерный бег (<i>4мин</i>). Игра «Третий лишний»	26.04
89.	Тема Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>). Игра «Пятнашки»	27.04
90.	Тема Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). Игра «Два Мороза»	28.04
91.	Тема Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). Игра «Два Мороза»	04.05
92.	Тема Равномерный бег (<i>10мин</i>). Игра «Вызов номеров»	05.05
93.	Тема «Равномерный бег (<i>10мин</i>)» Игра «Вызов номеров»	11.05
	<i>Раздел: Легкая атлетика</i>	
94.	Тема Тест «Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих».	12.05
95.	Тема Тест «Подтягивание М., сгибание рук в упоре лежа Д). Игра «Команда быстроногих».	17.05
96.	Тема Тест «Прыжок с места.. Игра «Волк во рву».	18.05
97.	Тема Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.. Игра «Удочка». Игра «Знамя»	19.05
98.	Тема Прыжок в высоту с разбега в 6-8шагов.. Игра «Удочка». Игра «Знамя»	24.05
99.	Игра «Удочка». Игра «Знамя»	25.05

Рекомендовано:

Согласовано:

Протокол заседания МО

Физической культуре и ОБЖ

МБОУ лица №5

От ___29.08.21 г _____ 31.08.2021 г.

руководитель МО _____

Стогниенко Л.Р.

заместитель директора

МБОУ лица №5 по УВР

Пороло Т.А. _____