

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 45»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

683023, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Якорная, 11
Телефон (факс): 8(415)225-76-33, e-mail: school45_PKGO_41@mail.ru

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «Средняя школа № 45»
Гореликов М.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (« ШКОЛА XXI века»)
Наименование учебного предмета

3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Приказ Министерства образования и науки РФ № 273 ФЗ от 29.12.2012 г.)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г. с последующими изменениями)
3. Примерной программы на основе концепции «Начальная школа 21 века»
4. Авторской программы для 3 класса «Физическая культура» Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова
5. Основной образовательной программы МАОУ «Средняя школа №45» 2021-2022 учебный год.

Согласно учебному плану на преподавание физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа. Срок реализации данной программы 2021-2022 учебный год.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия

Физическая культура. Учебник. 3 класс Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова– М.: Вентана-Граф, 2015. – (Начальная школа XXI века).

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

1. о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
2. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
3. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

4. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
5. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
6. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
7. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
8. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	времени)										
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Содержание тем учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре 4ч.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни 3ч.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2ч.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность 4ч.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность 89ч.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура

№	Наименование раздела. Тема урока.	Дата	
		План	Факт
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре.		
2	Связь физической культуры с трудом		
3	Обувь и инвентарь для занятий. Игра «Салки».		
4	Основные двигательные качества.		
5	Правильный режим дня. Подвижные игры для формирования правильной осанки: «Замри», «Исправь осанку».		
6	Здоровое питание. Подвижная игра «Волк во рву».		
7	Правила личной гигиены. Сдача контрольного норматива - бег 60м. Подвижная игра «Кот и мыши».		
8	Измерение длины и массы тела. Подвижная игра «Зеркало», эстафета.		
9	Оценка основных двигательных качеств. Повторение техники прыжка в длину с места и с разбега.		
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра «Перестрелка»		
11	Физические упражнения для физкультминуток. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Третий лишний».		
12	Упражнения для профилактики нарушения зрения		
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
14	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой		
15	Беговые упражнения		
16	Беговые упражнения Подвижная игра «Не оставайся на полу».		
17	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».		
18	Тест по бегу на 30 м. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Подвижная игра «Перестрелка».		
19	Челночный бег 3x10м. Отработка передачи мяча двумя руками снизу. Метание мяча вдаль.		
20	Беговые упражнения Передача мяча двумя руками снизу. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Метатели».		
21	Метание малого мяча. Ведение и передаче мяча. Эстафета. Подвижная игра «Перестрелка».		
22	Прыжки в длину с места. Повторение техники ведения и передачи мяча.		
23	Тест по прыжкам в длину. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».		
24	Тест по метанию малого мяча.		

25	Прыжок в высоту с прямого разбега. Народная игра «Два мороза».		
26	Прыжковые упражнения. Подвижные игры «Мяч в кольцо», «Третий лишний».		
27	Тест по прыжкам в высоту		
28	Прыжковые упражнения. Физическая культура народов разных стран		
29	Тест по прыжкам в длину с места		
30	Бег с изменением скорости и направления		
31	Высокий старт.		
32	Бег с ускорением до 60 м.		
33	Бег с ускорением до 60 м. Упражнения на развитие силы рук.		
34	Бег с ускорением до 60 м. Упражнения на развитие силы рук.		
35	Бег с ускорением до 60 м. Упражнения на развитие силы рук. Освоение комплекса ОРУ для развития гибкости. Игра- эстафета.		
36	Тест по метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пустое место».		
37	Тест по метанию малого мяча на дальность. Оработка техники акробатических упражнений. Подвижная игра «Дружные тройки».		
38	Бег на длинную дистанцию. Лазание по канату произвольным способом. Прыжковая эстафета.		
39	Коррекция и систематизация ЗУН		
40	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Эстафеты с обручем и пролезанием.		
41	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Парашютисты».		
42	Акробатические упражнения. Подвижные игры «Альпинисты», «Мяч соседу»		
42	Акробатические комбинации. Подвижные игры с использованием скакалок, «Перетягивание каната».		
43	Гимнастические упражнения прикладного характера.		
44	Гимнастические упражнения прикладного характера.		
45	Перестроение из одной шеренги в две, три.		
46	Гимнастические упражнения прикладного характера. Мостик из положения лежа. Танцевальные шаги. Подвижная игра «Мяч капитану».		
47	Гимнастические упражнения прикладного характера. Урок- игра. Веселые старты.		
48	Комплекс упражнений типа зарядки. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Пустое место».		
49	Отработка перекатов и группировки с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.		
50	Строевые упражнения. Движение строем. Подвижная игра «Перестрелка».		
51	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подвижная игра «Перестрелка».		
52	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.		

	Подвижная игра «Раки».		
53	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Подвижная игра «Рыбки»		
54	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Подвижная игра «Горелки»		
55	Контроль выполнения техники стойки на лопатках.		
56	Контрольное упражнение мост из положения лежа на спине.		
57	Упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
58	Лазание по гимнастической стенке и перелезание через гимнастическую скамейку.		
59	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
60	Контроль выполнения комплекса упражнений с гимнастическими палками.		
61	Шаги галопа в парах. Шаг польки.		
62	Танцевальные упражнения. Игра «Проверь себя».		
63	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.		
64	Комплекс упражнений с набивным мячом. Подъем туловища из положения лежа на спине.		
65	Упражнения в висе стоя и лежа на гимнастической стенке, перекладине.		
66	Тест на гибкость. Первая помощь при травмах.		
67	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с поворотами.		
68	Ходьба по бревну с переходом в упор присев. Сед на бревне.		
69	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с переходом в упор присев.		
70	Упражнения в висе стоя и лежа на гимнастической стенке, перекладине.		
71	Тест на гибкость. Первая помощь при травмах.		
72	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с поворотами.		
73	Ходьба по бревну с переходом в упор присев. Сед на бревне.		
74	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с переходом в упор присев.		
75	Игры и эстафеты с различными предметами.		
76	Игры и эстафеты с различными предметами		

77	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс упражнений для разминки.		
78	Урок-соревнование в «Пионербол»		
79	Повторение ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Снайперские броски».		
80	Отработка ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Перестрелка».		
81	Урок-соревнование. Весёлые старты.		
82	Повторение техники прыжка с разбега. Подвижная игра «Пробеги и не сбей».		
83	Повторение техники прыжков через короткую скакалку. Эстафеты.		
84	Урок-игра. Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний».		
85	Ведение мяча в беге по прямой. Подвижная игра «Мини-баскетбол».		
86	Нижняя передача мяча над собой. Эстафета «Космонавты».		
87	Верхняя передача мяча над собой. Подвижная игра «Попади в обруч».		
88	Оценка основных двигательных качеств.		
89	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.		
90	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторение ходьбы через препятствия.		
91	Урок-игра. Обучение прыжкам в высоту. Подвижная игра «Салки с бегом».		
92	Прыжок в высоту. Подвижная игра «Метко в цель».		
93	Урок-игра. Русская лапта		
94	Повторение техники прыжков в высоту с разбега.		
95	Повторение техники метания мяча на дальность.		
96	Урок-игра. Совершенствование техники метания. Русская лапта.		
97	Урок-игра. Русская лапта		
98	Сдача контрольного норматива - подтягивание. Эстафеты с бегом.		
99	Сдача контрольного норматива - бег 1500м без учета времени. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».		
100	Сдача контрольного норматива - бег 30м. Подвижная игра «Пустое место».		
101	Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с разбега. Русская лапта.		
102	Урок-игра. Совершенствование техники метания. Русская лапта.		