




Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тюхтетская средняя школа № 1» в с.Лазарево

Согласовано: Руководитель ШМО  Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2021 г.	Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «ТСШ №1»  от « <u>29</u> » <u>08</u> 2021 г.	Утверждаю Директор МБОУ «ТСШ №1»  Н.В. Агафонова Приказ № 01-04-103/л от «31» 08. 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Яковлевой Полины Ивановны
по учебному предмету «Физическая культура»
для 3 класса на 2021-2022 учебный год

с.Лазарево
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования, реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цели: Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
 - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
 - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
- Задачи**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. На изучение физической культуры во 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Формой промежуточной аттестации по физической культуре является дифференцированный зачёт (среднее арифметическое значение четвертных оценок).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

- 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.

Содержание учебного предмета, курса

1. Вводный

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.

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.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

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 перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», 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.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием,

«упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводный	1
2	Подвижные игры. Элементы спортивных игр.	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка.	30
5	Легкая атлетика	25

Тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
Вводный (1 час)				
1	1	Развитие общей выносливости		
Подвижные игры. Элементы спортивных игр. (30 часов)				
2	1	Строевые упражнения		
3	2	Бег 30 метров		
4	3	Прыжки в длину с места		
5	4	Метание малого мяча на дальность		
6	5	Метание малого мяча в цель		
7	6	Бег 300 метров		
8	7	Прыжки в длину с разбега		
9	8	Метание набивного мяча из-за головы		

10	9	«Челночный бег» 3 x 10 м		
11	10	Техника бега с высокого старта		
12	11	Учет бега на 30 м		
13	12	Закрепление техники выполнения прыжков в длину		
14	13	Отработка техники разбега в прыжках в длину		
15	14	Контроль по прыжкам в длину		
16	15	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту		
17	16	Учет по подтягиванию		
18	17	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель		
19	18	Закрепление техники метания мяча в цель		
20	19	Совершенствование техники метания в цель		
21	20	Бег на выносливость (5 минут)		
22	21	Ходьба «змейкой» и «зигзагом»		
23	22	Танцевальные шаги		
24	23	Научить шагу танца «Полька»		
25	24	Ведение баскетбольного мяча		
26	25	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча		
27	26	Формирование навыков метания		
28	27	Учет по преодолению полосы препятствий		
29	28	Вводный урок. Формирование навыков метания, бега, прыжков		
30	29	Развитие гибкости. Учет по подтягиванию		
31	30	Итоговый урок. Развитие гибкости и ловкости		
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)				

32	1	Вводный. Лазание и перелазание.		
33	2	Отработка техники акробатических упражнений.		
34	3	Лазание по канату произвольным способом.		
35	4	Отработка акробатических упражнений.		
36	5	Кувырок вперед		
37	6	Кувырок с шага		
38	7	Два кувырка вперед		
39		Кувырок назад		
40	8	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		
41	9	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		
42	10	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		
43	12	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.		
44	13	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.		
45	13	Упражнения в равновесии. Учет по бегу. Учет по подтягиванию.		
46	14	Учет по подтягиванию.		
47	15	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.		
48	16	Учет по подтягиванию, бегу.		
Лыжная подготовка (30 часов)				
49	1	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.		
50	2	Совершенствование скользящего шага.		
51	3	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.		

52	4	Отработка навыков в подъемах и спусках.		
53	5	Учет по технике подъема.		
54	6	Формирование навыков ходьбы на лыжах.		
55	7	Закрепление техники передвижения на лыжах.		
56	8	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
57	9	Совершенствование техники скольжения.		
58	10	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок		
59	11	Техника выполнения подъемов и спусков.		
60	12	Совершенствование техники скольжения без палок.		
61	13	Учет умений по технике подъемов и спусков.		
62	14	Контрольный забег на дистанцию 1000 метров.		
63	15	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
64	16	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
65	17	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок		
66	18	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок		
67	19	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок		
68	20	Совершенствование техники скольжения.		
69	21	Скользящий шаг		
70	22	Повороты переступанием		
71	23	Спуск со склона		
72	24	Подъем «лесенкой»		
73	25	Подъем «елочкой»		
74	26	Попеременно-двухшажный ход		

75	27	Одновременно-одношажный ход		
76	28	Попеременно-двухшажный ход		
77	29	Попеременно-двухшажный ход		
78	30	Контрольный забег на дистанцию 1000 метров.		
Легкая атлетика (25 часов)				
79	1	Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом.		
80	2	Обучение прыжкам в высоту.		
81	3	Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча.		
82	4	Обучение прыжкам в высоту.		
83	5	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.		
84	6	Совершенствование техники метания.		
85	8	Техника ведения баскетбольного мяча.		
86	9	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.		
87	10	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.		
88	11	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.		
89	12	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.		
90	13	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.		
91	14	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30 метров.		
92	15	Соревнования в беге на 30 метров.		
93	16	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.		

94	17	Бег 30 метров		
95	18	Прыжки в длину с места		
96	19	Метание малого мяча на дальность		
97	20	Метание малого мяча в цель		
98	21	Бег 300 метров		
99	22	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.		
10	23	Подвижные игры		
101	24	Подвижные игры		
102	25	Подвижные игры		