Кузьгова Хяди Хизировна
Подписано цифровой подписью: Кузьгова Хяди Хизировна
Дата: 2023.10.30 14:43:09 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГБОУ "СОШ с.п.Ольгетти"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО классных руководителей	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Руководитель МО		
_____	_____	_____
Ф.Х. Оздоева	З.М. Евкурова	Х.Х. Кузьгова
Протокол №1 от «28» 08.2023 г.	Протокол №2 от «29» 08.2023 г.	Приказ №23 от «30» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3178594)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

с.п. Ольгетти 2023

Планируемые предметные результаты
изучения предмета «Физическая культура».
3 класс
«Школа России»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, УМК «Школа России». (Физическая культура)

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» во 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год, , 34 учебные недели..

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (19 часов)

Развитие скорости и координационных способностей. Бег с ускорением. Прыжки с места. Метание мяча.

Кроссовая подготовка (15 часов)

Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры (18 часов)

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжка. Игры на ловкость и координацию.

Гимнастика (18 часов)

Кувырок в перед, стойка на лопатках. Акробатика. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.

Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)

Броски в цель. Ведение на месте. Веселые старты с мячом. Ловля и передача мяча в движении.

Кроссовая подготовка (7 часов)

Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.

Легкая атлетика (4 часа)

Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Метание мяча на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
«Школа России»
3 класс
3 ч. – 34 н. – 102 часа

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1 четверть 26 часа				
Легкая атлетика (19 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Измерение роста, веса, силы.Игра «Пустое место»	1		
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи»	1		
3	Бег с максим. скоростью 60м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
4	Ходьба с изменением длины и частоты шага.. Игра «Смена сторон»	1		

5	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1		
6	Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1		
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Игра «Воробьи и вороны»	1		
10	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
11	Метание набивного мяча. Игра «Мышеловка»	1		
12	Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Передал — садись»			
13	Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей».			
14	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»			

15	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».			
16	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».			
17	Метание в цель с 4-5м. Игра «Третий лишний».			
18	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».			
19	Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность. Игра «Дальние броски»			
Кроссовая подготовка (15 часов)				
20	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1		
21	Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1		
22	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра «Цепи»	1		
23	Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Пятнашки»	1		
24	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игра «Два мороза».	1		

25	Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1		
26	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Игра «Лиса и кот»	1		
2 четверть 24 часа				
27	Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. «Кот и мышь».			
28	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки»	1		
29	Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
30	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Игра «К своим флажкам»	1		
31	Бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Пятнашки»	1		
32	Развитие выносливости. Игра «Ворона и воробьи».	1		
33	Бег по пересеченной местности. Игра «Кто обгонит»	1		
34	Кросс 1км. Игра «День и ночь»	1		
Подвижные игры (18 часов)				

35	ТБ в подвижных играх. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам»	1		
36	Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова»	1		
37	Эстафеты с мячами. Игра «Кто обгонит?»	1		
38	Развитие скоростно-силовых способностей. «Метко в цель».	1		
39	Эстафеты с обручами. Игра « Кто дальше бросит»	1		
40	Игры на внимание. Игра «Охотники и утки».	1		
41	Игры на ловкость и координацию. Игра «Удочка»,	1		
42	Игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1		
43	Развитие скоростно-силовых способностей «Кто обгонит»	1		
44	Эстафета . «Метко в цель», «Удочка».	1		

45	Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1		
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал — садись».	1		
47	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1		
48	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Охотники и утки», «Лисы и куры»	1		
49	Игры на ловкость и координацию.Игра «Удочка», «Точный расчет».	1		
3 четверть 28 часов				
50	Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		
51	Весёлые старты с мячом. «Мой веселый звонкий мяч»	1		
52	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Борьба за мяч».	1		
Гимнастика (18 часов)				
53	Правила по ТБ на уроках гимнастики . Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще	1		

	шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Змейка»			
54	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.Игра «Иголка и нитка»	1		
55	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».	1		
56	Мост из положения лёжа на спине. Игра «Через холодный ручей».	1		
57	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Маскировка в колоннах»	1		
58	Вис стоя и лёжа. Игра «Запрещенное движение»	1		
59	Висы. Строевые упражнения Игра «Посадка картофеля»	1		
60	Вис на согнутых руках.Игра «Запрещенное движение»	1		
61	Подтягивания в висе. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
62	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической	1		

	скамейке. Игра «Вызов номеров»			
63	Передвижение по д иагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Змейка»	1		
64	Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!».	1		
65	Перелезание через гимнастического коня.Игра «Слушай сигнал».	1		
66	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Точно в цель»	1		
67	Наклоны вперед из положения стоя Игра «Салки»	1		
68	Развитие координационных способностей.Игра «Кот и мышь»	1		
69	Подъема туловища из положения лежа за 30 с Игра «День и ночь»	1		
70	Прыжка в длину с места Игра «Кузнечики»	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)				
71	Правило ТБ во время подвижных игр.	1		

	Ловля и передача мяча в движении.			
72	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.Игра «Попади в обруч»	1		
73	Броски в цель (щит). Игра «Передал — садись».	1		
74	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Борьба за мяч».	1		
75	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра«Перестрелка».	1		
76	Броски двумя руками от груди. Игра «Попади в обруч».	1		
77	Развитие координационных способностей. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		
4 четверть 26 часов				
78	Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Зайцы в огороде».	1		
79	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
80	Ведение на месте с изменением направления. Игра« Посадка картошки ».	1		

81	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1		
82	Броски в цель. Игра «Мяч соседу».	1		
83	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит»	1		
84	Весёлые старты с мячом.	1		
85	Игра«Обгони мяч» Игра «Передача мяча в колоннах».	1		
86	Эстафеты. Развитие координационных способностей Игра «Передача мяча в колоннах».	1		
87	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1		
89	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1		
90	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1		

91	Развитие координационных способностей. Игра «Мяч- среднему».	1		
Кроссовая подготовка (7 часов)				
92	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.	1		
93	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1		
94	Равномерный бег 5-6 минут. Игра «Перебежка с выручкой»	1		
95	Чередование ходьбы и бега. (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Третий лишний».	1		
96	Чередование ходьбы и бега. (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше».	1		
97	Чередование ходьбы и бега. (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1		
98	Чередование ходьбы и бега. (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Третий лишний»..	1		
Легкая атлетика (4 часа)				
99	Правила ТБ. Бег с ускорением	1		
100	Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1		

101	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
102	Измерение роста, веса, силы.Бег на 1000 м	1		
Итого 102 часа				