

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Курджиново»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «31.08. » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКЗУ «СОШ №2 с.
Курджиново» М.А. Маслова/
от «31.08. » 2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

Составила: Гумашанц Р.Х.

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе.

Личностные

К концу обучения в 3 классе ученик **научится:**

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)

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.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)

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

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

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 (3 ч)

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 (58 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Легкая атлетика. (23 ч) Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. (13 ч) Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Подвижные игры. (22 ч) На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Организация здорового образа жизни	2
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	23

6.	Гимнастика с основами акробатики	13
7.	Подвижные и спортивные игры	22
	Итого	

3. Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата	
		План	Факт
1.Знания о физической культуре (3 ч)		1	
	Зарождение и развитие физической культуры.	1	
	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1	
	Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека	1	
2.Организация здорового образа жизни (2 ч)			
4	Правильное питание	1	
5	Правила личной гигиены	1	
3.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
6	Измерение длины и массы тела	1	
7	Оценка основных двигательных качеств	1	
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
8	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток	1	
9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и зрения	1	
10	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	
5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)			
	<i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i>		
11	Занимаемся бегом.	1	
12	Беговые упражнения на короткие дистанции	1	
13	Бег на короткие дистанции (10 м)	1	
14	Бег на короткие дистанции (30 м)	1	
15	Бег на короткие дистанции (60 м)	1	
16	Бег на выносливость до 1 км.	1	
17	Бег с высоким подниманием бедра	1	
18	Высокий старт.	1	
19	Низкий старт.	1	

№	Тема	Дата	
20	Бег с ускорением.	1	
21	Бег с равномерной скоростью.	1	
22	Бег спиной вперед.	1	
23	Тестирование на гибкость: наклон вперед.	1	
24	Челночный бег 3х10м.	1	
25	Прыжки в длину с разбега	1	
26	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
27	Прыжки в длину с разбега (контроль).	1	
28	Челночный бег (контроль).	1	
29	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	
30	Прыжки со скакалкой.	1	
31	Метания малого мяча способы держания мяча	1	
32	Метания малого мяча с разбега (контроль)	1	
Гимнастика с основами акробатики (13 ч)			
33	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения	1	
34	Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны).	1	
35	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд).	1	
36	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).	1	
37	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	
38	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
39	Акробатическая комбинация.	1	
40	Упражнения в равновесии. Кувырок вперед.	1	
41	Упражнения в висе, в упоре., стойка на лопатках.	1	
42	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	
43	Упражнения в равновесии. Лазанье и перелазание.	1	
44	Ползание по-пластунски. Полоса препятствий.	1	
45	Отжимания. Акробатика.	1	

№	Тема	Дата	
<i>Подвижные и спортивные игры (22 ч)</i>			
46	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу»	1	
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
48	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	1	
49	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
50	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
51	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	1	
52	Элементы футбола . Игра «Перестрелка».	1	
53	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).	1	
54	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
55	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	1	
56	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
58	Ловля и передача мяча на месте	1	
59	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка»	1	
60	Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
61	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
62	Подвижная игра «Волна»	1	
63	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
64	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1	
65	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».	1	
66	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1	
67	Подвижные игры.	1	
68	Обобщение изученного в 3 классе	1	

Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м Бег 60м Бег 1000 м (мин.с)	6.8 11.8 6.0	6.7-5.7 11,2 5.3	5.1 10.8 5.0	7.0 12.2 7.0	6.9-6.0 11.4 6.3	5.3 10.8 6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16