Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7 города Коряжмы»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 к ОПП НОО

Рабочая программа

учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3 класс**

Срок реализации программы – 1 год

2021-2022 учебный год

**Классы: 3А, 3Б, 3В**

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель: | И.В. Вяткина |

г. Коряжма

2021

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования. Структура и содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» соответствуют основной образовательной программе начального общего образования МОУ «СОШ № 7» г. Коряжмы.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2013.

**1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»**

**Обучающийся научится**:

* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;
* 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).
* 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;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
* 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:**

* *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;*
* *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.*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Основные требования к местам занятий.

*Бег.* Стадион, правила бега по дорожкам стадиона. Техника выполнения бега.Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование*.*

*Прыжки.* Сектор для прыжков в длину, в высоту. Виды и разновидности прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление.

*Метание.* Сектор для метания. Виды метания. Метательные снаряды.

*Гимнастические упражнения.* Виды гимнастики. Гимнастические снаряды и инвентарь.

*Спортивные и подвижные игры.* Площадки, инвентарь и правила спортивных и подвижных игр: баскетбол, пионербол, лапта.

*Лыжная подготовка*. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Подбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Из истории физической культуры.** Древние и современные Олимпийские игры. Традиции и атрибуты олимпийских игр. Виды спорта (командные, индивидуальные).

**Элементарные знания о строении человеческого тела.** Основные внутренние органы человека. Органы чувств. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Закаливание.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Определение уровня развития физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись, перекат в группировке в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, барьерный, эстафетный бег.

*Прыжки:* в длину с разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, двумя руками снизу.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность; подбрасывание и ловля малого мяча; передача малого мяча в парах.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с мячами.

*Пионербол:* Прием мяча снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Прием мяча после подачи. Разыгрывание на три паса. Нападающий удар через сетку с трех шагов в прыжке.

**Лыжная подготовка**.

*Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами):* строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Передвижения скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение попеременным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой». Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты с этапами по 150 м.

**3. Тематическое планирование**

**3 класс**

**(68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тематическое планирование | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика – 9 час.** |
| 1 | Инструктаж ИОТ-043-11. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину. | 1 |
| 4 | Метание мяча. | 1 |
| 5-6 | Бег на выносливость. | 2 |
| 7 | Челночный бег. | 1 |
| 8-9 | Прыжки в высоту. | 2 |
| **Спортивные игры – 14 час.** |
| 10 | Инструктаж ИОТ-047-11. Передача мяча в тройках со сменой мест. | 1 |
| 11-12 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 |
| 13-14 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 2 |
| 15-16 | Ведение мяча «змейкой». | 2 |
| 17-19 | Ведение мяча в беге с последующей передачей партнеру. | 3 |
| 20-21 | Броски по кольцу сверху из-за головы. | 2 |
| 22-23 | Игра «Мяч ловцу». | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики – 9 час.** |
| 24 | Инструктаж ИОТ-042-11. Танцевальные движения. | 1 |
| 25 | Кувырок вперед. | 1 |
| 26 | Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 27 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 29 | Акробатическое соединение. | 1 |
| 30 | Опорный прыжок. | 1 |
| 31 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка** **– 20 час**. |
| 33 | Инструктаж ИОТ-044-11. Ступающий шаг с переходом на скользящий | 1 |
| 34-36 | Скользящий шаг. | 3 |
| 37-40 | Попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 41-42 | Подъем «лесенкой», спуск в основой стойке. | 2 |
| 43-44 | Подъем «елочкой», спуск в основой стойке. | 2 |
| 45-46 | Поворот переступанием при спуске.  | 2 |
| 47-48 | Прохождение дистанции 1 км. | 2 |
| 49-50 | Встречные эстафеты. | 2 |
| 51 | Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| **Спортивные игры – 9 час.** |
| 53 | Инструктаж ИОТ-047-11. Прием мяча снизу, сверху. | 1 |
| 54 | Приём и передача мяча. | 1 |
| 55-56 | Нижняя прямая подача через сетку. | 2 |
| 57 | **Промежуточная аттестация (тестирование).**  | 1 |
| 58-59 | Разыгрывание на три паса | 2 |
| 60-61 | Игра «Пионербол». | 2 |
| **Легкая атлетика – 7 час.** |
| 62 | Инструктаж ИОТ-043-11. Челночный бег. | 1 |
| 63 | Метание мяча. | 1 |
| 64 | Прыжки в длину. | 1 |
| 65-66 | Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 67 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 68 | Круговая эстафета. | 1 |

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| **мальчики** | Уровень физической подготовленности |
| Тест | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| Бег 30 м. (сек.) | 6.8 и >  | 6.7 – 6.6 | 6.5 – 5.7 | 5.6 – 5.3 | 5.2 и < |
| Бег 60 м. (сек.) | 12.6 и > | 12.5 – 12.1 | 12.0 – 11.7 | 11.6 – 10.6 | 10.5 и < |
| Бег 1000 м. (мин.) | 7.00 и > | 6.59 – 6.21 | 6.20 – 6.01 | 6.00 – 5.31 | 5.30 и < |
| 6-минутный бег (м.) | 800 и < | 810 – 840  | 850 – 1000  | 1010 – 1190  | 1200 и > |
| Прыжок в длину с места (см.) | 120 и < | 121 – 134  | 135 – 150  | 151 – 174  | 175 и > |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1 и < | 2 | 3 – 5  | 6  | 7 и > |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1 и < | 2 | 3 | 4 | 5 и >  |
| Метание мяча 150 г. (м.) | 13 и < | 14 – 23  | 24 – 26  | 27 – 31  | 32 и > |

|  |  |
| --- | --- |
| **девочки** | Уровень физической подготовленности |
| Тест | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| Бег 30 м. (сек.) | 7.0 и >  | 6.9 – 6.8  | 6.7 – 6.1 | 6.0 – 5.4 | 5.3 и < |
| Бег 60 м. (сек.) | 12.2 и > | 13.1 – 13.0 | 12.9 – 12.4 | 12.3 – 11.1 | 11.0 и < |
| Бег 1000 м. (мин.) | 7.20 и > | 7.19 – 6.51 | 6.50 – 6.31 | 6.30 – 6.01 | 6.00 и < |
| 6-минутный бег (м.) | 600 и < | 610 – 690  | 700 – 900  | 910 – 990  | 1000 и > |
| Прыжок в длину с места (см.) | 110 и < | 111 – 129  | 130 – 150  | 151 – 159  | 160 и > |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 2 и < | 3 – 5  | 6 – 9  | 10 – 12  | 13 и > |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 3 и < | 4 – 6  | 7 – 11  | 12 – 15  | 16 и >  |
| Метание мяча 150 г. (м.) | 10 и < | 11 – 12  | 13 – 14  | 15 – 16  | 17 и > |