

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И. Антонца»

Рассмотрено
МО Протокол №1
М.В. Тишореева
28.08.2020 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
С. Ю. Колесникова
31.08.2020 года



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 10
им. Ф.И. Антонца

И.И. Слободчикова
2020 года

от 31.08.2020

Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 3 класс

Составлена: учителем
физической культуры
Вергасова А.А.

ст. Дондуковская
2020 г.

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе
Разработана на основе:

Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Автор: В.И.Лях.

Издательство: М.: Просвещение

Год издания: 2016

Количество часов: 102 часа 3 раза в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В результате изучения физической культуры в 3м классе учащийся должен:

знать/понимать

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Тематическое планирование учебного материала

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока - 3ч				3 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч				2 ч.
Физическое совершенствование	100 ч				100 ч
Легкая атлетика	26			24	50 ч

Подвижные игры с элементами спортивных игр		30		30 ч
Гимнастика с элементами акробатики		20		20 ч
ИТОГО				102ч.

Содержание учебного предмета

3 класс 102ч (3ч. в неделю)

№п/п	Раздел Количество часов	Содержание раздела
1	Основы знаний о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.</p>
2	Физическое	

<p>совершенствование 102 ч.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>Требования к технике безопасности на занятиях л/атлетики, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <u>Броски:</u> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>с Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры ; приседы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;; гимнастический мост. Висы. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Названия и правила игр. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, метаниями. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;</p>

подвижные игры на материале волейбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата план	Дата факт	Кол-во часов	Тема урока	Элементы дополнительного содержания(оборудования)	Домашнее задание
1			1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры Подвижные игры (постановочный)	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности?	
2			1	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка» Шыу (Всадники)		
3			1	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании Шыу (Всадники) (решение частных задач)	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и отжимание из положения лежа?	
4			1	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча (решение частных задач)	Как сохранить выносливость в беге на 500 метров? Как показать высокие результаты в метании мяча?	
5			1	Совершенствование строевых команд. Бег на короткие дистанции. Шыгъачь (Скачки)		
6			1	Тестовые упражнения: «Челночный	Как	

				бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»(решение частных задач)	охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча?	
7			1	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции Чьэн (Бегать) (решение частных задач)	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м? Как поддержать темп бега по всей дистанции?	
8			1	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Подвижная игра «Удочка»		
9			1	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага (решение частных задач)	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч?	
10			1	Развитие прыгучести многоскоки. Метание с двух шагов (решение частных задач)	Как выполнять многократные прыжки, метание с двух шагов?	
11			1	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели» Льэсшыу (Пешие всадники)		
12			1	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Шыгъачь (Скачки) (решение частных задач)	Как выполнить сочетание шагов с поворотом?	
13			1	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Развитие гибкости Шыгъачь	Как укрепить стопы, развивать дыхательную	

				1(Скачки) (решение частных задач)	систему.	
14			1	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»		
15			1	Остановка и передача мяча, силовое многоборье. История создания современных Олимпийских игр Льэсшыу (Пешие всадники)	Какими должны быть осознанные действия в правильной остановке мяча?	
16			1	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель(решение частных задач)	Как правильно выполнить повороты?	
17			1	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»		
18			1	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча Дэшхоеу (сбивание орехов) (решение частных задач)	Что сложного в метании малого мяча в стену на дальность отскока?	
19			1	Развитие быстроты и координации в подвижных играх. Чьэн (бегать) (решение частных задач)	Как развить быстроту мышления и координацию в играх?	
20			1	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах Национальные игры «Жмурки».		
21			1	Совершенствование навыков бега,	Надо ли осознанно	

				прыжка в длину с места, метания малого мяча. (обобщение и систематизация знаний)	подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте? Почему?	
22			1	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль мяня» Щэ кьаштэ (братъ снаряд) (решение частных задач)	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой?	
23			1	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете Чьэн (бегать)		
24			1	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием (решение частных задач)	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой?	
25			1	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю» (решение частных задач)	Как следует принять правильное положение в метании?	
26			1	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага		
27			1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча. Щэ кьаштэ (братъ снаряд)	Как совершенствовать навыки бега , метания ?	
28			1	История создания современных	Что известно об	

				Олимпийских игр (обобщение и систематизация знаний)	истории современных Олимпийских игр?	
29			1	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Развитие гибкости Шыгыачь (Скачки)		
30			1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Развитие ловкости(решение частных задач)	Как правильно выполнять упражнения в лазании и перелезании?	
31			1	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу (решение частных задач)	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия?	
32			1	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»		
33			1	Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой (решение частных задач)	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях?	
34			1	Акробатические упражнения «Кувырок вперед в упор присев». (решение частных задач)	Как выполнять упражнения для развития гибкости?	
35			1	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами		

				акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»		
36			1	Акробатические упражнения, «Группировка, перекаты в группировке Силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы (решение частных задач)	Как выполнять перекаты, статические упражнения?	
37			1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
38			1	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки Игра «Паочадз»		
39			1	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
40			1	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Как правильно выполнять упражнения на полу?	
41			1	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях		
42			1	Обучение гимнастическому упражнению Стойка на лопатках.	Как выполнять упражнение стойка на лопатках ?	
43			1	Гимнастика с основами акробатики:	Как правильно	

				Обучение наклонам вперёд сидя на полу. Игра «Паочадз» (Подлог шапки).	выполнять упражнения на полу?	
44			1	Контроль за развитием двигательных качеств, наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки		
45			1	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Как правильно выполнять упражнения на полу?	
46			1	Совершенствование гимнастических упражнений Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия?	
47			1	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по наклонной скамейке. Игра на внимание «Класс, смирно!»		
48			1	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Как выполнять гимнастические упражнения?	
49			1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. (решение частных задач)	Какие известны правила ведения мяча в мини-футболе?	
50			1	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники		

				прыжков и бега в игре «Вышибалы»		
51			1	Обучение приёмам мяча снизу Передача мяча в движении и остановка Игры народов Адыгеи (решение частных задач)	Как выполнить передачу мяча и остановку подошвой?	
52			1	Ведение мяча и передача баскетбольного мяча Подвижная игра « Прятки (Къангъэбыль). (решение частных задач)	Как выполнять ведение мяча?	
53			1	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» Игры народов Адыгеи		
54			1	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения?	
55			1	Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча над головой. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Как правильно выполнить передачу ?	
56			1	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» Прятки (Къангъэбыль).		
57			1	Выполнение броска в кольцо после ведения мяча. Певцы (Орэдылохэр) (решение частных задач)	Как выполнять бросок по кольцу ?	
58			1	Встречные эстафеты по прямой с предметами Всадник (Шыу) (решение частных задач)		
59			1	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных ка-		

				<p>честв, выносливости и быстроты ведения мяча в движении.</p> <p>Подвижная игра «Мяч из круга»</p>		
60			1	<p>Закрепление навыка ведения мяча, передачи, (решение частных задач)</p>	<p>Какие элементы игры в баскетбол необходимо вспомнить?</p>	
61			1	<p>Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Прятки (Къангъэбыль). (обобщение и систематизация знаний)</p>	<p>Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм?</p>	
62			1	<p>Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»</p>		
63			1	<p>Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками) (обобщение и систематизация знаний)</p>	<p>Как правильно катить и принимать мяч?</p>	
64			1	<p>Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами (решение частных задач)</p>	<p>Как развивать быстроту движений?</p>	
65			1	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»</p>		
66			1	<p>Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (обобщение и систематизация знаний)</p>	<p>Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего</p>	

					результата?	
67			1	Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей» (решение частных задач)	Как выполнять упражнения с мячами в играх?	
68			1	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»		
69			1	Спортивная игра волейбол . Поддача и ловля мяча (решение частных задач)	Как выполнять подачу мяча и ловлю мячей в игре?	
70			1	Волейбол Ведение мяча (решение частных задач)	Как выполнять ведение мяча?	
71			1	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»		
72			1	Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча над головой. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки» Развитие прыжковых качеств.	Как выполнять ведение мяча?	
73			1	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол		
74			1	Ловля и передача мяча в парах. Бег с мячом и ведением мяча. Игра «Воробьи и вороны».	Как выполнять ведение мяча?	
75			1	Правила безопасности во время прыжка в длину. Ходьба обычная на носках, на пятках. Бег без учета времени.	Как правильно выполнять прыжки в длину ?	

76			1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии.		
77			1	Совершенствование навыков прыжка в длину с разбега. Национальные игры Адыгеи «Лебеди и просо»	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	
78			1	Бег с изменением направления. Игра «Цыашк» (Моток шерсти)	Как развивать быстроту в беге?	
79			1	Бег. Метание на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 10 м.	Как выполнять упражнения в метании мяча на дальность?	
80			1	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»		
81			1	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место» (решение частных задач)	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку?	
82			1	«Челночный» бег. Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест» (решение частных задач)	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх?	
83			1	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением		
84			1	Развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера	Как выполнять упражнения в метании мяча на	

				(решение частных задач)	дальность отскока от стены?	
85			1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой» (решение частных задач)	Как прыгать со скакалкой и через нее на высокой скорости?	
86			1	Бег с изменением направления. Игра «Цыпашк» (Моток шерсти)		
87			1	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше» (решение частных задач)	Как правильно выполнять упражнения на скорости?	
88			1	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции (решение частных задач)	Как развивать выносливость в беге?	
89			1	Бег. Метание на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 10 м. Прятки (Къангъэбыль).		
90			1	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй» (решение частных задач)	Кто объяснит технику метания мяча с места и с 1 шага?	
91			1	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты» (решение частных задач)	Как развивать скорость в беге?	
92			1	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям»		
93			1	Развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру» (решение частных задач)	Как правильно выполнять прыжки многоскоки, акцентируя положение на	

					толчке стопой?	
94			1	Метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу» (решение частных задач)	Как технически правильно выполнять метание с места?	
95			1	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости Меткий стрелок(ШэкЮ щэрыу)		
96			1	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель.(решение частных задач)	Как правильно выполнить метание мяча на дальность?	
97			1	Бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами (решение частных задач)	Как передавать эстафету в быстром беге?	
98			1	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям»		
99			1	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание (контроль знаний)	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения?	
100			1	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол		
101			1	Тестовые упражнения – прыжки в длину с места (контроль знаний) бег 1000 м	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения?	
102			1	Обобщенный урок .Итоговое занятие.	Подведение итогов.	

