

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени В.П. Неймышева»  
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
Руководитель МО  
Горбунова Т.Н.  
Протокол № 6  
от «15» мая 2021 года

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
О.Н. Трегубова  
  
«15» мая 2021 года

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ №16  
имени В.П. Неймышева  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Емец  
Приказ № 39  
«31» мая 2021 г.

Рабочая программа по предмету «физическая культура».  
3 класс

2021– 2022 учебный год

Программа по физической культуре 1-4 классы. Авторская программа «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2019 год. Матвеев А.П. Академический школьный учебник “Физическая культура 1”. М., “Просвещение”, 2019. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., “Учитель”, 2019. В.И Лях, А,АЗданевич « Физическая культура, 1- 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся»,2019

Количество часов:

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
всего	24	24	30	24	102

Составители:  
Крутиков Андрей Геннадьевич  
Зольникова Евгения Николаевна

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках Учебная игра-соревнование «меткий снайпер»	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
<b>Подвижные игры</b>		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1

16.	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
<b>Гимнастика</b>		<b>2</b>
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33.	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1

34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35.	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в вися стоя и лежа. Спортивные соревнования : игра – эстафета «Кто самый гибкий?».	1
37.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
38.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1
39.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
40.	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1
41.	Мост. 2-3 кувырка вперед	1
42.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
43.	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1
44.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
45.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
46.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1
47.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>3</b>
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
49.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
50.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
51.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1

52.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
53.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
54.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
56.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
57.	Подъем ступающим шагом.	1
58.	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1
59.	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1
60.	Подъем «лесенкой»учет. п/и «Слушай сигнал»	1
61.	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1
62.	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1
63.	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1
64.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
65.	Попеременный двушажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1
66.	Попеременный двушажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
67.	Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	1
68.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра-соревнование «Кто выносливее?»	1
69.	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1
70.	Попеременный двушажный ход с палками. учет	1

71.	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1
72.	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
73.	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1
74.	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
75.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
76.	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1
77.	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>
78.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
79.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
80.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
81.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
82.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
83.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
84.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
85.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
86.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
87.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
88.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1

89.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
90.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
91.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
92.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
94.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95.	Челночный бег 3x10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
96.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
97.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	1
98.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
99.	Прыжки в длину с разбега. учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1
101	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1
102	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования-эстафеты «Кто быстрее?»	1