

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Архангельская средняя школа Соловецких юнг»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на 2022-2023 учебный год

Класс: 3-А 3-Б, 3-В, 3-Г
Составитель: Бояркин А.А.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Раздел 1 «Знания о физической культуре»

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся 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.

Раздел 3 «Физическое совершенствование»

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся 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 передвижение на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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

Физкультурно - оздоровительная 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.

Спортивно - оздоровительная 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.

Акробатические комбинации.

Пример: 1) мост из положения «лежа на спине», опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов.
1.	Совершенствование техники высокого старта. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег 30 метров с высокого старта. Развитие выносливости. Бег 500 метров в среднем темпе.	1
3.	Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1
4.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	1
5.	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 500 метров	1

	на результат. Подвижные игры.	
7.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 800 метров на результат. Подвижные игры.	1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
9.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
10.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
11.	Наклон в перед из положения сидя на полу. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
12.	Прыжки в длину с места. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1
13.	Прыжки в длину с места на результат. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1
14.	Вис согнув руки. Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
16.	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег 3 по 10 метров.	1
17.	Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры.	1
18.	Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	1
19.	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста. Упражнения с баскетбольными мячами.	1
20.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом легким бегом. Подвижные игры.	1
21.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры с использованием ведения мяча.	1
22.	Передачи мяча на месте двумя руками снизу одной рукой от плеча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
23.	Совершенствование техники передач мяча на месте. Передачи мяча в движении приставными шагами левым и правым боком.	1

24.	Передачи мяча в движении. Подвижные игры.	1
25.	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Подвижные игры.	1
26.	Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении. Остановка после ведения.	1
27.	Ведение мяча в движении. Остановка после ведения. Совершенствование техники передач мяча в движении.	1
28.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1
29.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1
30.	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование передач мяча на месте и в движении.	1
31.	Совершенствование техники ведения мяча передач мяча бросков в корзину с места.	1
32.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
34.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом.	1
35.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом.	1
36.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
37.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1
38.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1
39.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной, низкой стойке.	1
40.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной, низкой стойке.	1

41.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
42.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
43.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
44.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах.	1
45.	Прохождение дистанции 1км в среднем темпе. Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
46.	Прохождение дистанции 1км на результат. Подвижные игры на лыжах.	1
47.	Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1
48.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1
49.	Подъем лесенкой, лесенкой наискось, ступающим шагом.	1
50.	Спуск в низкой и основной стойке. Совершенствование техники подъемов.	1
51.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
52.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
53.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
54.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Подвижные игры.	1
55.	Перекаты в группировке. Перекат в группировку из положения упор присев. Кувырок вперед. РК. Элементы игры баскетбол.	1
56.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед из положения упор присев. Стойка на лопатках. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1

57.	Подтягивание из положения вис прямым и обратным хватом. Вис согнув руки прямым и обратным хватом. Подвижные игры. РК. Элементы игры баскетбол.	1
58.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
59.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
60.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1
61.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1
62.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1
63.	Бег 30метров на результат. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега.	1
64.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 500метров.	1
65.	Метание мяча на дальность. Бег до 800метров в равномерном темпе.	1
66.	Метание мяча на дальность на результат. Бег до 1000метров в равномерном темпе.	1
67.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Подвижные игры.	1
68.	Эстафетный бег. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1