

Рабочая программа составлена на основе учебника: Физическая культура (Лях В.И. Просвещение-2013год.).

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Владение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;
баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча» ,

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).".

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).".

1.7. Адыгейские национальные игры.

Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник), Цылашк(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэло кladз (Подлог шапки), Хъакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжьэу, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты зэуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшьоупыцI, ШэкIо щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэеон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэц – зэбэныжь, ХъантIэркъопкIэн (Прыжок лягушки), Пай (Чиж), Цырыпын (Чижик), ЧэтыушакIу (Кот – охотник), Цырбыжьэу, Шхончау(Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэцэрэхъ (Палка колеса), КIэпсэзэпэкъудый, КIэн (Мальчики), Лъэрычъ, Дэшхоеу (Сбивание орехов), Пхъэшъхъэтеут.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

- 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.
- 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;
- 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.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей 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 и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс 3	
1	Базовая часть	73	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения	18	
1.3	Адыгейские национальные игры	8	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.5	Спортивные игры	29	
2	Вариативная часть	32	
2.1	Легкоатлетические упражнения	21	
2.2	Адыгейские национальные игры	8	
2.3	Спортивные игры	3	
	Итого	105	

№	Дата		Тема	Домашнее задание
	План	Факт		
Легкая атлетика				
1			Вводный инструктаж по ТБ. Урок физической культуры.	Сгибание и разгибание рук
2			Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	Приседание на одной ноге
3			Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Игра «Невод»	Поднимание туловища из положения лежа
4			Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома» Подготовка к сдаче норм ГТО	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени.
5			Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома»	Наклоны на гибкость
6			Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Подтягивание на перекладине -
7			Роль физической культуры в укреплении здоровья человека	Приседание на одной ноге
8			Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Волк во рву»	Выпрыгивание из полуприседа

9			Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Игра «Пустое место»	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
Подвижные игры				
10			Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Игра «Совушка»	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
11			Игры с элементами баскетбола.	Выпрыгивание из полуприседа
12			Игры с метанием. Подготовка к сдаче норм ГТО	Наклоны на гибкость (15 наклонов)
13			Игры с элементами баскетбола.	Подтягивание на перекладине-
14			Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Прыжки на скакалке
15			ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение. Ловля и передача мяча в движении.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
16			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. Игра	Вис на перекладине (3-5 подхода)

			«Передал - садись».	
17			Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Сгибание и разгибание рук
18			Ведение мяча с изменением направления и скоростью.	Приседание на одной ноге
19			Броски в цель. Игра «Мяч среднему» Подготовка к сдаче норм ГТО	Выпрыгивание из полуприседа
Гимнастика				
20			ЗОЖ: Укрепление осанки. Пальчиковая гимнастика.	Наклоны на гибкость (12 наклонов)
21			Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
22			Упражнения в висах и упорах.	Прыжки на скакалке
23			Учебная комбинация. Игры» Верёвочка под ногами».	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
24			Акробатические упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	Прыжки на скакалке
25			Перекат вперед и назад Игра «Конники-	Выпрыгивание из

			спортсмены»	полуприседа
26			Пережат вперед и назад. Стойка на лопатках.	Прыжки на скакалке
27			Пережат вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось»	Прыжки в длину с места (8-10 попыток)
28			Стойка на лопатках. Подготовка к сдачи норм ГТО	Сгибание и разгибание рук
29			Стойка на голове. Игра «Неудобный бросок».	Поднимание туловища
30			Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. Игра «Волна»	Приседание на одной ноге
31			ЗОЖ: Основы рационального питания	Наклоны на гибкость
32			Опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 1 метр.	Подтягивание на перекладине
33			Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось»,	Прыжки в длину с места
34			Ходьба по бревну с выполнением приседаний и 50 переходов в упор присев.	Вис на перекладине (2-3 подхода)
35			Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов.	Сгибание и разгибание рук

36			Упражнения в висах и упорах. Подготовка к сдаче норм ГТО	Приседание на одной ноге
Подвижные игры				
37			Подвижные игры с ходьбой и бегом. Игра «Лягушки и цапля»	Наклоны на гибкость
38			История физической культуры и Олимпийское образование.	Прыжки на скакалке
39			Игры с элементами баскетбола.	Вис на перекладине (2-3 подхода)
40			Игры с элементами волейбола.	Сгибание и разгибание рук
41			Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Приседание на одной ноге
42			Игры с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук
43			Игры с элементами волейбола.	Прыжки на скакалке
44			Футбол: основные правила и приемы игры	Развитие быстроты
45			Игры с элементами футбола.	Развитие быстроты
46			Обучение игре «Мяч через сетку», передача с 2-3 м. Игра «Передал – садись».	Развитие быстроты
47			Игра в пионербол.	Развитие быстроты

Легкая атлетика				
48			Легкая атлетика: метание мяча, метание диска и копья	Развитие силы
49			Т.Б. на уроках легкой атлетики, оказание первой помощи.	Развитие выносливости
50			Подвижная игра «Заяц без дома»	Развитие выносливости
51			Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	Развитие выносливости
52			Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Игра «Невод».	Развитие выносливости
53			Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома»	Развитие выносливости
54			Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	Развитие ловкости
55			Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	Развитие ловкости
56			Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	Развитие ловкости
57			Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Кузнечики»	Развитие ловкости
58			Подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	Развитие гибкости
59			«Виды спорта.»	Развитие гибкости

60			Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Развитие ловкости
61			Игры с метанием.	Развитие выносливости
62			Игры с элементами баскетбола.	Развитие выносливости
63			Футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»	Развитие выносливости
64			Упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра.	Развитие выносливости
65			Равномерный медленный бег до 5 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	Развитие выносливости
66			Бег по пересеченной местности. Игра «Гуси-лебеди».	Развитие быстроты
67			Национальная игра: Хьантлэркьо пклэн (Прыжок лягушки)	Развитие быстроты
68			Начальные основы анатомии человека	Развитие быстроты
69			Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»	Развитие быстроты
70			Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	Развитие силы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Порецкая Ольга Николаевна

Действителен с 22.11.2021 по 22.11.2022