

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА с. Еделево
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета школы
протокол № 1 от 28. 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
_____ М.В. Максимова
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с.Еделево
_____ Пугачева О.Н.
Приказ № 44 от 28.08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс

3

Уровень общего образования

начальное общее

Учитель физической культуры

Вдовин Николай Николаевич

Срок реализации программы

2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе

рабочей программы «Физическая культура». Методические рекомендации. 1—4
классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. :
Просвещение, 2021.

Учебник

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И.
Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Рабочую программу составил _____ Вдовин Н.Н.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметными результатами

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметными результатами

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

2. Содержание курса физической культуры.

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и подготовки к сдаче комплекса ГТО. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения

(стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. ***Повороты*** переступанием на месте. ***Спуски*** в основной стойке

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Белые медведи», «Удочка», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные и спортивные игры: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», футбол, баскетбол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Лёгкая атлетика	28
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры и спортивные игры	28
	Общее количество часов	102

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1 час
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 час
3	Техника челночного бега	1 час
4	Тестирование челночного бега 3х 10м	1 час
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1 час
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1 час
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1 час

8	Спортивная игра «Футбол»	1 час
9	Прыжок в длину с разбега	1 час
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1 час
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1 час
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1 час
13	Броски набивного мяча от груди на дальность	1 час
14	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час
15	Тестирование метания малого мяча на точность	1 час
16	Тестирование прыжка в длину с места	1 час
17	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
18	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1 час
20	Футбольные упражнения	1 час
21	Футбольные упражнения в парах	1 час
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1 час
23	Подвижная игра «Осада города»	1 час
24	Броски и ловля мяча в парах	1 час

25	Закаливание	1 час
26	Ведение мяча	1 час
27	Подвижные игры	1 час
28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1 час
29	Кувырki . Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1 час
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1 час
31	Кувырок назад	1 час
32	Круговая тренировка	1 час
33	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1 час
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1 час
35	Прыжки в скакалку	1 час
36	Прыжки в скакалку в тройках	1 час
37	Круговая тренировка	1 час
38	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1 час
39	Варианты вращения обруча	1 час
40	Круговая тренировка	1 час
41	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 час

42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 час
43	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1 час
44	Тестирование виса на время	1 час
45	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
46	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
47	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1 час
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1 час
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1 час
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1 час
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1 час
52	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1 час
53	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1 час
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1 час
55	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1 час
56	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1 час
57	Подъем «лесенкой»	1 час

58	Торможение «плугом» на лыжах	1 час
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1 час
60	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 час
61	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1 час
62	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1 час
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1 час
64	Равномерное передвижение	1 час
65	Равномерное передвижение	1 час
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1 час
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1 час
68	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	1 час
69	Подвижные игры «Охотники и утки». Броски в цель.	1 час
70	Круговая тренировка	1 час
71	Полоса препятствий	1 час
72	Усложненная полоса препятствий	1 час
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1 час
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1 час
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1 час
76	Прыжки на мячах-хопах	1 час
77	Эстафеты с мячом	1 час
78	Подвижные игры	1 час

79	Броски мяча через волейбольную сетку	1 час
80	Подвижная игра «Пионербол»	1 час
81	Волейбол как вид спорта	1 час
82	Подготовка к волейболу	1 час
83	Контрольный урок по волейболу	1 час
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1 час
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1 час
86	Тестирование виса на время	1 час
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 час
88	Тестирование прыжка в длину с места	1 час
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1 час
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 час
91	Баскетбол. Ведение мяча, остановка прыжком, бросок.	1 час
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1 час
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1 час
94	Беговые упражнения	1 час
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 час
96	Тестирование челночного бега 3x 10м	1 час
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1 час
98	Спортивная игра «Футбол»	1 час
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1 час
100	Бег на 1000 м	1 час
101	Спортивные игры	1 час
102	Подвижные и спортивные игры	1 час
	ИТОГО	102ч.

