


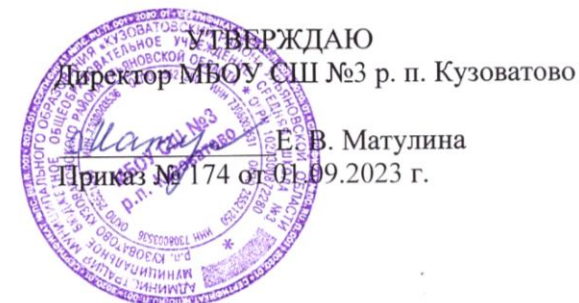
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 р. п. Кузоватово
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Г. П. Лачкина
«30» августа 2023 г.



Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Физкультура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2022.

Рабочую программу составила учитель физической культуры _____ /Т.Н. Борисова /

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся получают возможность для формирования;

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительного отношения к культуре других народов;
- мотивов учебной деятельности принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- -самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод;
- эстетических потребностей и ценностей;
- установки на здоровый образ жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

. 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 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств и подготовке к сдаче комплекса ГТО;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки и нормами ГТО;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр и сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (в течение года)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчёт учителя, коротким, средним и длинным шагом с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5-8 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 70 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

Лыжная подготовка (24 часа)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Без палок и с палками Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом» и упором.

На материале лыжной подготовки: «Маятник», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник», «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами»

Подвижные игры и подвижные игры (на основе баскетбола) игры (21 час)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал -садись ».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч», «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»3 класс**

№п/п	Наименование темы	Количество часов
Лёгкая атлетика-19ч		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств..	1
4	Передвижение по диагонали.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1
9-11	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	3
12	Равномерный медленный бег	1
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
14-15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2

16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
17-18	Преодоление препятствий.	2
19	Челночный бег 3X10. Подготовка к ГТО.	1
20-25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	5
Гимнастика с основами акробатики -24ч		
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
27-28	Кувырki вперед.	2
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
30	Стойка на лопатках из упора присев	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34	ПерекаТ назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1
36	Вис на согнутых руках	1
37	Пере ползание по-пластунски	1
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
39-41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	3
42-47	Комбинация из элементов акробатики.	6
48-49	Полоса препятствий.	2
Лыжная гонки-24ч		
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1

51	Повторение поворотов переступанием на месте	1
52	Поворот переступанием в движении	1
53-54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
55	Спуск в основной стойке	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Торможение «упором»	1
61-62	Равномерное передвижение по дистанции	2
63	Торможение «плугом»	1
64-65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2
66	Эстафеты на лыжах	1
67-68	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
69	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
70	Спуски и подъёмы изученными способами	1
71-72	Равномерное передвижение на лыжах.	2
Подвижные и спортивные игры (на основе баскетбола)15		
73	ТБ во время подвижных игр. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1

74	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
75-76	Ловля мяча на месте.	2
77-78	Броски мяча снизу.	2
79	Отбивы баскетбольного мяча.	1
80-81	Ведение баскетбольного мяча в движение.	2
82	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
83-84	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	2
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1
86	Броски двумя руками от груди.	1
87	Подвижные игры на материале спортивных игр.(по выбору учащихся)	1
Лёгкая атлетика-15ч		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
89	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1
90-91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	2
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
93	Прыжки с высоты.	1
94-95	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	2
96-97	Метание малого мяча на дальность	2
98-	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на	2

99	дальность	
100	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
101	Выполнение контрольных упражнений	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. (по выбору учащихся)	1
	Итого	102