

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Студенец

Рассмотрено

на заседании педсовета
протокол № 1 от 29.08.2023г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____ И.И. Захарова

Утверждаю

Директор МОУ СШ с. Студенец
_____ Т.Н.Градалева
приказ №54 от 29.08.2023г.

Рабочая программа

Наименование курса: **физическая культура**

Класс: **3**

Уровень общего образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: **102ч (в неделю 3 часа)**

Планирование составлено на основе: примерной рабочей программы для учащихся на основе предметной линии учебников системы «Школа России», учебное пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 кл. -М.: Просвещение

Учебник : В.И.Лях «Физическая культура» для 1-4 классов. М.: Просвещение 2021г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Давыдов Александр Иванович

2023-2024 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из контрольных базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, комплекса ГТО, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с учетом подготовки к сдаче комплекса ГТО, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

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.

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История возникновения физической культуры, комплекса ГТО. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке, о контрольных испытаниях комплекса ГТО. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия по подготовки к сдаче комплекса ГТО. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (в течение года)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (36 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Подготовка к сдаче комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м, бег на 30 м с высокого старта, смешанное передвижение

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, Подготовка к сдаче комплекса ГТО прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, , спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Подготовка к сдаче комплекса ГТО : метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски набивного мяча (для каждого класса разный вес) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Подготовка к сдаче комплекса ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание в висе, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, , ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. . Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувырки в группировке, упоры, седы.

Лыжная подготовка (21 ч)

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Подготовка к сдаче комплекса ГТО: бег на лыжах на 1 км, 2 км, смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные и спортивные (на основе баскетбола) игры, с учётом подготовки к сдаче комплекса ГТО (24 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

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». Развитие координационных способностей.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	І . Лёгкая атлетика	25 ч.
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1 час
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1 час
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 час

4	Передвижение по диагонали.	1 час
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1 час
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1 час
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1 час
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1 час
9	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1 час
10	Челночный бег 3*10	1 час
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1 час
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1 час
13	Метание теннисного мяча ввертикальную цель с 6 м.	1 час
14	Метание теннисного мяча вгоризонтальную цель с 6 м.	1 час
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1 час
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	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	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
20	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
21	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
22	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час

23	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
24	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1 час
	II. Гимнастика	21 ч.
26	Правила поведения на уроках гимнастики.	1 час
27	Кувырки вперёд.	1 час
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1 час
29	Стойка на лопатках из упора присев.	1 час
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	1 час
31	Вис, согнув ноги.	1 час
32	Комплекс ритмической гимнастики.	1 час
33	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1 час
34	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1 час
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1 час
36	Вис на согнутых руках.	1 час
37	Переползание по-пластунски	1 час
38	Переползание по-пластунски	1 час
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1 час
40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	1 час
41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	1 час
42	Комбинация из элементов акробатики.	1 час

43	Комбинация из элементов акробатики.	1 час
44	Полоса препятствий.	1 час
45	Полоса препятствий.	1 час

46	Полоса препятствий.	1 час
	III. Лыжная подготовка	21 ч.
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1 час
48	Повторение поворотов переступанием на месте.	1 час
49	Поворот переступанием в движении	1 час
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1 час
51	Спуск в основной стойке.	1 час
52	Спуск в низкой стойке.	1 час
53	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1 час
54	Подъём «Лесенкой».	1 час
55	Подъём «Ёлочкой».	1 час
56	Торможение падением.	1 час
57	Равномерное передвижение по дистанции	1 час
58	Торможение «Плугом».	1 час
59	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1 час
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1 час
61	Спуски и подъёмы изученными способами.	1 час
62	Спуски и подъёмы изученными способами.	1 час
63	Равномерное передвижение	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
	Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры	35 ч.
68	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с	1 час

	элементами спортивных игр.	
69	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
70	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
71	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
72	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
73	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
74	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
75	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
76	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
77	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
78	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час

79	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
80	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
81	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
82	Подвижные игры на материале спортивных игр. Выполнения задания с элементами спортивных игр.	1 час
83	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1 час
84	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1 час
85	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1 час
86	Прыжок в длину с места.	1 час
87	Прыжки с высоты.	1 час
88	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1 час
89	Метание малого мяча на дальность.	1 час
90	Метание малого мяча на дальность.	1 час
91	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1 час
92	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1 час
93	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1 час
94	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1 час
95	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1 час
96	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1 час
97	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1 час
98	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1 час

99	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1 час
100	Ведение баскетбольного мяча	1 час
101	Ведение футбольного мяча	1 час
102	Ведение футбольного мяча	1 час
	ИТОГО	102ч.