

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Чертановка Кузоватовского района Ульяновской области**

| | | |
|---|--|--|
| Рассмотрено на заседании Педагогического совета МОУ СШ с. Чертановка Протокол №2 от 29.08.2023 г. | Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ СШ с. Чертановка Михайлина В.В. | Утверждаю Директор МОУ СШ с. Чертановка Кудряшова О.Е. Приказ № 147 от 01.09.2023 г. |
|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 3 класс
на 2023– 2024 учебный год.**

**начального общего образования
102 часа, базовый уровень
УМК « Физическая культура »
учебник для 1-4 класса под ред. В.И.Ляха (Москва, «Просвещение», 2019 г.).**

Составитель: учитель физической культуры Васильева Елена Ивановна

Чертановка 2023 г.

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. |

