

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района
Омской области
«Элитовская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 17
от «28» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР:
Е.С. Мартыненко
«1» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
Приказ № 46/1 - ОД
от «1» июля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

3 КЛАСС

ID 4741179

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (начальный уровень) (для 1-4 классов общеобразовательных организаций). Москва -2023.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.

Составитель:
учитель физической культуры
Рогов Сергей Витальевич

2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Хоккей на траве	6			Поле для свободного ввода
2.5	Спортивный туризм	2			Поле для свободного ввода
2.6	Скалолазание	2			Поле для свободного ввода
2.7	Перетягивание каната	2			Поле для свободного ввода
2.8	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	ДЗ
1		Физическая культура у древних народов	1		
2		История появления современного спорта	1		
3		Виды физических упражнений	1		
4		Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
5		Дозировка физических нагрузок	1		
6		Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
7		Закаливание организма под душем	1		
8		Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		
9		Строевые команды и упражнения	1		
10		Лазанье по канату	1		
11		Передвижения по гимнастической скамейке	1		
12		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		
13		Передвижения по гимнастической стенке	1		
14		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		

		туловища из положения лежа на спине			
15		Прыжки через скакалку	1		
16		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
17		Ритмическая гимнастика	1		
18		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
19		Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
20		Танцевальные упражнения из танца полька	1		
21		Прыжок в длину с разбега	1		
22		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
23		Броски набивного мяча	1		
24		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
25		Челночный бег	1		
26		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
27		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
28		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
29		Освоение правил и техники выполнения	1		

		норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км			
30		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
31		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
32		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
33		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
34		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
35		Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
36		Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
37		Повороты на лыжах способом переступания	1		
38		Повороты на лыжах способом переступания	1		
39		Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
40		Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
41		Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		
42		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		
43		Техника безопасности в игре хоккей на траве.	1		
44		Основные правила в игре хоккей на траве.	1		
45		Ведение мяча клюшкой	1		
46		Удар клюшкой	1		
47		Бросок и подкидка мяча клюшкой	1		

48		Остановка мяча клюшкой и рукой	1		
49		Техника безопасности на уроках по скалолазанию	1		
50		Правильная постановка рук и ног на платформе.	1		
51		Техника безопасности в спортивном туризме.	1		
52		Изучение школьной местности по картам.	1		
53		Техника безопасности в игре перетягивание канатов.	1		
54		Правильная постановка рук и ног, командное взаимодействие.	1		
55		Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
56		Спортивная игра баскетбол	1		
57		Спортивная игра баскетбол	1		
58		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
59		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
60		Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
61		Спортивная игра волейбол	1		
62		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
63		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
64		Спортивная игра футбол	1		
65		Спортивная игра футбол	1		
66		Подвижные игры с приемами футбола	1		
67		Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1		

		испытаний (тестов) 2-3 ступени			
68		Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		