

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА С.КОРОМЫСЛОВКА
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Россия, 433778, Ульяновская область, Кузатовский район, с.Коромысловка, ул.Гагарина, д.34
Телефон: 8(84237) 42-2-04 e-mail:koromyslovschool@list.ru

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Г.А.Чехонина
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ с. Коромысловка
_____ Г.А.Чехонин
Приказ № 86- ОД от 30.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

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

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рабочей программой. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Лях., 1-4 классы. М.: Просвещение, 2019 г

Учебник: Физическая культура. . Авторы: . учебников В.И Лях , .1-4 классы.. М.: Просвещение, 2019
Рекомендовано МО РФ

Рабочую программу составила: учитель физической культуры Капков Н.Н..

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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.

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.

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 физической деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих 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)

Организуемые 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

Ходьба: 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 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 60 см.

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

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

Гимнастика с основами акробатика

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, реползание по-пластунски.

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

Лыжная подготовка

Организуемые 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: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах»

Подвижные игры и подвижные игры (на основе баскетбола) игры

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». Развитие координационных способностей.

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

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	Кувырки 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	Переползание по- пластунски	1
38	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине..	1
39-41	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине..	3
42-47	Комбинация из элементов акробатики..	6
48-49	Комбинация из элементов акробатики..	2
Лыжная подготовка-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 игры(на основе баскетбола)		
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(баскетбол).(по выбору учащихся)	1
Лёгкая атлетика-18		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1

	и подвижными играми.	
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
98-99	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2
100	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
101	Выполнение контрольных упражнений	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. (по выбору учащихся) тестирование	1
	Итого	102