

муниципальная казённая общеобразовательная организация Новиковская средняя школа
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
«Родничок» Протокол №1
от «23» августа 2022г.
Руководитель ШМО
_____/Шульдякова А.Н./
Ф.И.О.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МКОО Новиковская СШ
_____/Яшина М.С./
Ф.И.О.
«26» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор
МКОО Новиковская СШ
_____/Дудников В.Д./
Ф.И.О.
Приказ №176 от
«26 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс **3**

Уровень образования **начальное общее**

Учитель: **Королева Ирина Владимировна**, первая квалификационная категория,

Срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

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

Планирование составлено на основе примерной программы : **Программы
общеобразовательных учреждений .Начальная школа:3 класс. УМК «Школа России».
«Физическая культура», 3 класс, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013 год.**

Учебник; **Физическая культура 3 класс.Учебник для общеобразовательных
учреждений /В.И. Лях / М.: Просвещение. 2019 год.**

Рабочую программу составила _____ Королева И.В.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы,
протокол № 1 от «25» августа 2022 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры в 3 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Учащиеся будут знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

1. Знания о физической культуре (3ч) (в процессе урока)

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование (99 ч)

Гимнастика с основами акробатики. (29 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (22 ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (17 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (31 ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения

на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	10
1.	Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Бег с максимальной скоростью 60м.	1
3.	Ходьба через несколько препятствий.	1
4.	Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи»	1
5.	Бег 30м,60м. Игра «Смена сторон».	1
6.	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
7.	Прыжки в длину.	1
8.	Прыжки в длину с разбега.	1
9.	Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Метание малого мяча	1
	Гимнастика.	17
11.	Гимнастика. Техника безопасности на снарядах.	1
12.	Кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения лёжа на спине.	1
13.	Строевые команды. Игра «Совушка».	1
14.	Строевые команды. Игра «Западня».	1
15.	Построение.	1
16.	Построение.	1
17.	Метание мяча.	1
18.	Метание мяча.	1
19.	Подтягивание в висе.	1
20.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Космонавты».	1
22.	Построение. ОРУ со скакалкой.	1
23.	ОРУ со скакалкой. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
24.	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
25.	Вис. Упражнения на гимнастической скамейке	1
26.	Построение. ОРУ со скакалкой	1
27.	Передвижение по диагонали.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	16
28	Ловля и передача мяча.	1
29	Ловля и передача мяча в движении.	1
30.	Броски мяча в цель.	1
31.	Ведение мяча.	1
32.	Ловля и передача мяча.	1
33	Ловля и передача мяча.	1
34	Ловля и передача мяча.	1

35	Ловля и передача мяча.	1
36	Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка»	1
37.	Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка».	1
38.	Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мешочком на голове»	1
39.	Ловля и передача мяча. «Колдунчики»	1
40.	Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч-соседу».	1
41.	Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч-соседу».	1
42.	Ведение мяча. ОРУ.	1
43.	Ведение мяча. ОРУ.	1
	Лыжная подготовка.	17
44.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Одевание лыж.	1
45.	Передвижение ступающим шагом.	1
46.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
47.	Передвижение под пологий уклон.	1
48.	Передвижение под пологий уклон	1
49.	Прохождение скользящим шагом на лыжах без лыжных палок.	1
50.	Передвижение скользящим шагом на лыжах без лыжных палок.	1
51.	Равномерное передвижение скользящим шагом на лыжах с палками в умеренном темпе.	1
52.	Равномерное передвижение скользящим шагом на лыжах с палками в умеренном темпе	1
53	Спуск с горы в основной стойке.	1
54	Прохождение скользящим шагом на лыжах с лыжными палками.	1
55.	Равномерное передвижение скользящим шагом на лыжах с палками в умеренном темпе	1
56.	Игра-эстафета «Кто самый быстрый».	1
57.	Ознакомление с переменным двухшаговым ходом. Спуск на лыжах, подъём «лесенкой».	1
58.	Передвижение 500м без палок.	1
59.	Передвижение 500м без палок	1
60.	Эстафеты на лыжах.	1
	Подвижные игры	15
61.	Инструктаж по ТБ на уроках во время подвижных игр.	1
62.	Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты».	1
63.	ОРУ. Эстафеты с обручами.	1
64.	ОРУ. Эстафеты с обручами	1
65.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1
66.	Эстафеты	1
67.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
68	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	
69.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
70.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
71.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1

72.	ОРУ. Игры «Удочка», «Невод».	1
73.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1
74.	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «западня».	1
75.	ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Третий лишний».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12
76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1
78.	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
79.	Повторение. Кувырок назад в группировке. Наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
80.	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
81.	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
82.	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине.	1
84.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1
85.	Обучение упражнениям на перекладине.	1
86.	Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости.	1
87.	Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости.	1
	Лёгкая атлетика	15
88.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью(60м)	1
89.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью(60м)	1
90.	Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастическими палками.	1
91.	Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1
92.	Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1
93.	ОРУ в движении.	1
94.	Бег 30м,60м. Игра «Смена сторон».	1
95.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1
96.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1
97.	Прыжки в высоту.	1
98.	Метание малого мяча на дальность.	1
99.	Метание малого мяча на дальность.	1
100-102	Резервный урок	3

