

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
ФК и ОБЖ

МЧ Мункожапова С.Д.
Протокол №1
от «29» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Ермоленко А.А.
Протокол №1
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Путилова Н.Н.
Приказ 01-39 № 94.1
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа

***учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 классов***

г. Улан-Удэ
2023 – 2024 уч. г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. N 1/15)
- ООП НОО МАОУ СОШ №42, Учебным планом МАОУ СОШ №42, уставом МАОУ СОШ №42 г.Улан-Удэ
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013)

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю, при 34 неделях это составляет 68 часов в год.

Реализация регионального компонента осуществляется: национальная борьба в разделе гимнастики, национальные подвижные игры в разделе подвижных игр.

Дистанционное обучение проходит с применением дневника двигательной активности, образовательной платформы «Российская электронная школа» и на использовании образовательной социальной сети «Сферум» в приложении VK Мессенджер.

Планируемые результаты освоения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учетом требований ее 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 базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала

№	Раздел	Содержание раздела	Планируемые предметные результаты освоения темы
1	Основы знаний о физической деятельности	История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
2	Способы самостоятельной деятельности	Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных	— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

		физических качеств.	
3	Физическое совершенствование		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организуемые команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;</p> <p><i>Прикладно-гимнастические упражнения:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и</p>
3.2	Легкая атлетика	<p><i>Бег:</i> высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа, бег на выносливость.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность способом “из-за головы”, в цель</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия, в длину с места, Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	
3.3	Лыжные гонки	<p><i>Передвижения на лыжах:</i> «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;</p> <p><i>Спуски:</i> в низкой стойке.</p> <p><i>Подъемы:</i> “лесенкой” и “елочкой”.</p> <p><i>Торможение:</i> “плугом”; падением.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	
3.4	Подвижные игры	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> «Вызов</p>	

	<p>номеров» «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.</p> <p><i>Волейбол:</i> специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p>	<p>гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	---	--

Тематическое планирование по физической культуре для 3 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	<i>Базовая часть</i>	54
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Подвижные игры	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	18
5	Подвижные игры	16
	<i>Вариативная часть</i>	14
1	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

Требования к качеству освоения программного материала

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

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

уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть				
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1		
2	Ходьба и бег. Спринтерский бег	1		
3	Прыжок в длину с места	1		
4	Специальные беговые упражнения	1		
5	Высокий старт	1		
6	Прыжки, многоскоки. Прыжок в длину с разбега	1		
7	Бег на 1000м. Кроссовая подготовка	1		
8	Метание малого мяча в цель.	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1		
10	Эстафетный бег	1		
11	ТБ на уроках подвижных игр с мячом. Стойки и передвижения	1		
12	Ловля и передача мяча	1		
13	Обучение техники подачи в игре «Пионербол»	1		
14	Совершенствование передачи и ловли мяча	1		
15	Совершенствование техники подачи мяча	1		
16	Передача мяча в колоннах	1		
17	Передача мяча через сетку	1		
18	Учебная игра	1		
		<i>Итого</i>		
2 четверть				
1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке	1		
2	Группировка, перекаты в группировке	1		
3	Кувырок вперед. «Мост»	1		
4	Кувырок назад. «Мост»	1		
5	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
6	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках	1		
7	Лазание и перелазание. Акробатические комбинации	1		
8	Висы и упоры. Подтягивание. Развитие силы.	1		
9	Упражнения на пресс. Развитие силы	1		
10	Акробатические комбинации. Развитие гибкости	1		
11	Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых кач-в	1		
12	История развития национальной борьбы	1		
13	Освоение элементов техники и тактики по нац. борьбе	1		
14	Танцевальные упражнения	1		
		<i>Итого</i>		
3 четверть				
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте переступанием	1		
2	Ступающий шаг без палок и с палками	1		
3	Скользкий шаг. Развитие выносливости	1		
4	Подъёмы и спуски. Скользящий шаг	1		
5	Попеременный двухшажный ход	1		
6	Бег на дистанцию 1000м. Развитие выносливости	1		
7	Высокая и низкая стойки. Развитие выносливости	1		
8	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1		

9	Одновременный одношажный и бесшажный хода	1		
10	Бег на дистанцию 500м	1		
11	Игры на лыжах	1		
12	Эстафета со спуском.	1		
13	ТБ на уроках подв. игр с мячом. Стойки и передвижения	1		
14	Ловля и передача мяча	1		
15	Передача баскетбольного мяча снизу	1		
16	Броски мяча снизу в щит	1		
17	Ловля и передача мяча	1		
18	Ведение мяча. Развитие ловкости	1		
19	Ведение мяча, броски мяча	1		
20	Эстафеты с мячом	1		
		<i>Итого</i>		
<i>4 четверть</i>				
1	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры с бегом	1		
2	Подвижные игры с прыжками	1		
3	Подвижные игры с метаниями	1		
4	Подвижные игры с бегом	1		
5	Подвижные игры с прыжками	1		
6	Подвижные игры с метаниями	1		
7	Игры по выбору детей	1		
8	Игры по выбору детей	1		
9	Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств	1		
10	Высокий старт. СБУ. Бег 30 метров на результат. Развитие быстроты	1		
11	Метание малого мяча в цель. Развитие ловкости	1		
12	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1		
13	Метание малого мяча на дальность	1		
14	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых кач-в	1		
15	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1		
16	Итоговый урок	1		
		<i>Итого</i>		
		<i>Итого за год</i>		