

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа
п.ст.Налейка Кузоватовского района Ульяновской области
(МОУ СШ п.ст.Налейка)

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
п.ст.Налейка

Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Н.Крайнова

« 24 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ

_____ И.Н.Кильдюшов

Приказ № 47 от 24.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: средняя общеобразовательная школа

Учитель физической культуры: Маскаева Ирина Густафовна

Срок реализации программы: 2023 – 2024 у.г..

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

Планирование составлено на основе: «Программы образовательных учреждений: Начальная школа, 1-4 классы».

Учебно-методический комплект Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классы», В.И. Лях, А. А. Зданевич. М., «Просвещение», 2019 г.

Учебник: Физическая культура 1 - 4 класс, М., «Просвещение», 2019г. ФГОС, В.И.Лях

Рабочую программу составила Маскаева И.Г. учитель начальных классов 1 категории.

п.ст.Налейка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ)

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15ч.
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег 60 м. Метание мяча.	1
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	Метание мяча.	1
6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
9	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Бег на 1500 м.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	9 ч.
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
19	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24 ч.
1	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
2	Упражнения в вися стоя и лежа.	1
3	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1
4	Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
5	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
6	Упражнения в вися стоя и лежа.	1
7	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
8	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
9	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
10	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие	1
11	Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках.	1

12	Упражнения на равновесие .«Мост» из положения лежа на спине.	1
13	Упражнения на равновесие .Стойка на лопатках.	1
14	Упражнения на равновесие .«Мост» из положения лежа на спине.	1
15	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
16	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие .	1
17	Упражнения на равновесие . Челночный бег 3x10	1
18	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
19	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
20	Упражнения в висе стоя и лежа	1
21	Акробатическая комбинация	1
22	Акробатическая комбинация	1
23	Акробатические упражнения. Учет	1
24	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16 ч.
1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
2		1
3	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
4	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
5	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
6	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
7	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
8	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1
9	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
10	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
11	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
12	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
13	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
14	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1

15	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
16	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола 14ч.	14 ч.
17	Т.Б. на уроке по подвижным играм Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
18	Остановка скачком после ходьбы и бега. Эстафета	1
19	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1
20	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	1
21	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1
22	Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Эстафета.	1
23	Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Передача в парах. Игра «Пионербол».	1
25	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
26	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
27	Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол».	1
28	Многократные передачи в стену. «Передал-садись».	1
29	Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол».	1
30	Упражнения в перемещениях и передачи мяча. «Мяч в воздухе»,	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	9 ч.
1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
3	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
5	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
6	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
7	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1

	Эстафеты.	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
9	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.	15ч.
10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
11	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
12	Бег 60 м. Метание мяча.	1
13	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
14	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
15	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
16	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
17	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
18	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
19	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
20	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
21	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
22	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
23	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
24	Бег на 1500 м.	1