

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Востровская средняя школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
начальных классов
_____ Любавина С.Н.
Протокол №1
От 29.08.2022 г.

«Утверждаю»
И.о. директора
МКОУ «Востровская СШ»
_____ И.В. Турчина
Приказ № 129а ОД
От 31.08.2022 г.

Рабочая программа
Учебного предмета
«Физическая культура»
3 класс

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре для 1-4 классов министерство просвещения РФ института стратегии развития образования Российской академии образования и предметной линии учебников под редакцией В.И. Ляха

Составитель
Гнедюков С.А.
Учитель физической культуры
МКОУ «Востровская СШ»

С.Вострово
2022г.

Планируемые результаты освоения программы

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования:

Личностными результатами:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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.

Метапредметными результатами:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 природу по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

Предметными результатами:

- Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- продемонстрировать 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 противходом 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;

- продемонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- продемонстрировать 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 в 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 КУРСА 3 КЛАССА

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 физкультурминутки 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 противоходом; 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебной деятельности)
Что надо знать	
Когда и как возникла физическая культура	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди и рисунки.
Современные Олимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьеро де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Что такое физическая культура	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека
Твой организм	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Выполняют упражнения на улучшение осанки.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Закаливание	Узнают и анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
Спортивная одежда и обувь	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Самоконтроль	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Первая помощь при травмах	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
Что надо уметь	
Легкая атлетика	
Ходьба и бег	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
Прыжки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
Метание	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
Знания	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
Самостоятельные занятия	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий. Составляют комбинации из числа

	разученных упражнений и выполняют их.
Бодрость, грация, координация (Гимнастика)	
Акробатические упражнения	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Висы и упоры	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Лазанья и перелезания	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
Опорный прыжок	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности.
Равновесия	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Строевые упражнения	Разучивают строевые команды и выполняют строевые приемы.
Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
Играем все! (Подвижные игры)	
Закрепление и совершенствование подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Все на лыжи! (Лыжная подготовка)	
Освоение техники лыжных ходов	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость на лыжах по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
Знания	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

Приложение 1.

**Поурочное планирование 3 класса
учебного материала
3 урока в неделю**

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов
Значения о физической культуре.		
1	Организационно- методические указания.	1
Легкая атлетика.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Способы метания мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1
Знания о физической культуре.		

7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
Спортивные и подвижные игры.		
8	Спортивная игра «Футбол».	1
Легкая атлетика.		
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
Подвижные и спортивные игры.		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
Легкая атлетика.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
Легкая атлетика.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18	Тестирование виса на время.	1
Подвижные и спортивные игры.		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижные игры	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
Знания о физической культуре.		
25	Закаливание	1
Подвижные и спортивные игры.		
26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
31	Кувырок назад.	1
32	Кувырки.	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове.	1
35	Стойка на руках.	1
36	Круговая тренировка.	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
39	Прыжки в скакалку.	1
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Лазанье по канату в три приема.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44	Упражнения на перекладине.	1

45	Круговая тренировка.	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
47	Варианты вращения обруча.	1
48	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Подвижная игра на лыжах.	1
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные и спортивные игры.		
61	Знакомство с баскетболом.	1
62	Стойки и перемещения в спортивной игре «Баскетбол».	1
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
64	Ведение баскетбольного мяча.	1
65	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	1
66	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости.	1
67	Броски баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1
68	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	1
69	Вырывания и выбивания баскетбольного мяча.	1
70	Игра в «Баскетбол» по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика.		
71	Полоса препятствий.	1
72	Усложненная полоса препятствий.	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
76	Прыжки со скакалкой.	1
Подвижные игры.		
77	Эстафеты с мячом.	1
78	Подвижные игры.	1
Подвижные игры и спортивные игры.		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
Знания о физической культуре.		
81	Волейбол как вид спорта.	1
Подвижные и спортивные игры.		
82	Подготовка к волейболу.	1
83	Контрольный урок по волейболу.	1
Легкая атлетика.		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		
86	Тестирование вися на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1

Легкая атлетика.		
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
Подвижные и спортивные игры.		
91	Спортивная игра «Баскетбол».	1
Легкая атлетика.		
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
Подвижные и спортивные игры.		
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1
Легкая атлетика.		
94	Беговые упражнения.	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
97	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Подвижные игры.		
98	Подвижная игра «Футбол».	1
99	Подвижная игра «Знамя».	1
Легкая атлетика.		
100	Бег на 1000 м.	1
Подвижные игры.		
101	Спортивные игры.	1
102	Подвижные и спортивные игры.	1
103 - 105	Резерв.	3