

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Репьёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>7</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023г. Председатель ШМС <u>81</u> /Н.И.Пчёлкина/	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>41</u> /Н.И.Пчёлкина/ « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ. Директор МКОУ Репьёвская ОШ <u>Л.Б. Радаева</u> Приказ № <u>88-02</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 3

Уровень общего образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕ

Учитель физической культуры: ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

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

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Физическая культура, 3 класс : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2019.

Рабочую программу разработала Трунова Кристина Сергеевна

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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;

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:

- 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, легкой, льбяжной, 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 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;
- 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 глутум; 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 простоты в их показателях.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физической 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 скалкой 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»: «Парашютисты», «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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Тема	Количество часов
1	2	3
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч)		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Тестирование	1
3	Мониторинг	1
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
5	Высокий старт. Учет	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Челночный бег. Учет	1
8	Метание мяча с места в цель. Учет.	1
9	Многоскоки	1
10	Равномерный бег до 5 мин	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 ч)		
11	Техника безопасности во время занятий играми	1
12	Ведение мяча на месте и в движении	1
13	Ведение мяча с изменением направления	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1

17	Броски в кольцо двумя руками снизу		1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу		1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча		1
20	Верхняя передача мяча над собой		1
21	Нижняя передача мяча над собой		1
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		1
23	Нижняя прямая подача		1
24	Верхняя передача мяча в парах		1
25	Нижняя передача мяча в парах		1
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах		1
27	Верхняя и нижняя передача в кругу		1

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой		1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		1
30	Лазанье по канату		1
31	Стойка на лопатках		1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		1
33	«Мост» из положения лежа на спине		1
34	Упражнения в вися стоя и лежа		1
35	Акробатическая комбинация		1
36	Акробатическая комбинация Учет		1
37	Лазанье по канату. Учет		1
38	Упражнения в вися стоя и лежа		1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		1
40	Упражнения в вися на разновысоких брусьях		1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		1
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет		1
43	Упражнения на гимнастической стенке		1
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях		1

45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	1
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (30ч)

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Ступающий шаг с палками	
52	Скользящий шаг без палок	1
53	Скользящий шаг без палок Учет	1
54	Скользящий шаг с палками Учет	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток	
56	Скользящий шаг с палками	1
57	Повороты переступанием вокруг носков	1
58	Подъем ступающим шагом	1
59	Повороты переступанием Учет	1
60	Спуски в высокой стойке	
61	Подъем «лесенкой» Учет	1
62	Спуски в низкой стойке	
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1

69	Подъемы и спуски с небольших склонов		1
70	Повороты переступанием		1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет		1
72	Попеременный двухшажный ход с палками		1
73	Игры на лыжах		1
74	Передвижение на лыжах до 2-х км		1
75	Передвижение на лыжах до 2-х км		1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов		1
77	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.		1
78	Игры на лыжах		1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР. (13ч)

79	Техника безопасности во время занятий играми		1
80	Ведение мяча на месте и в движении		1
81	Ведение мяча с изменением направления		1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении		1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.		1
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»		1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах		1
87	Нижняя прямая подача. Учет.		1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу		1
89	Учебная игра в «Пионербол»		1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу		1
91	Учебная игра в «Пионербол»		1

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. (11ч)

92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»		1
93	Прыжки в высоту с разбега		1

94	Прыжки в высоту с разбега	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность Учет	1
98	Прыжки в длину с разбега Учет	1
99	Медленный бег до 5 мин	1
100	Бег 1500 м без учета времени Учет	1
101-102	Тестирование на выявление спортивных навыков	1