

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол №1 от 29.08.23
Руководитель МО *Е.В. Кадомкина* /Кадомкина Е.В./

Согласовано
Зам. директора по УВР
С.А. Кадомкина /Кадомкина С.А./
30.08.23 г.



«Утверждено»
Директор МБОУ «Троицкая СОШ
им. Героя Советского Союза А.Г. Котова»
31.08.23 *И.А. Заугольников* Заугольников И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

3 класс

Составитель:
Начинкина А.В. –
учитель начальных классов
высшей категории

Троицк
2023–2024 уч. год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373.

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха. «Физическая культура», 2021год.

Рабочая программа обеспечена учебниками, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях: В.И. Лях. Физическая культура 3 класс. - М.:«Просвещение», 2022;

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на обучение с 1-го по 4-й класс по 2 часа в неделю: 3-й класс- 68 часов в год;

Количество контрольных работ (сдача нормативов): 3-й класс-2;

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры;
- укреплять и длительно сохранять собственное здоровье;
- оптимизировать трудовую деятельность и организовывать активный отдых.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической активности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Раздел II. Содержание учебного предмета.

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»: «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.

Раздел III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Дата по плану	Дата факт
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	Комбинированный		
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1	Изучение нового материала		
3.	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	Комбинированный		
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
5.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
6.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	Изучение нового материала		
7.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
8.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Игра «Два Мороза»	1	Изучение нового материала		
9.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1	Комбинированный		
10.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
11.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	Комбинированный		

12.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	Изучение нового материала		
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	Комбинированный		
14.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	Комбинированный		
15.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
16.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	Комбинированный		
17.	Совершенствование выполнения кувырка вперед.	1	Комбинированный		
18.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная и фа «Посадка картофеля»	1	Комбинированный		
19.	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1	Изучение нового материала		
20.	Контроль за развитием двигательных качеств, наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный		
21.	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
22.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	Комбинированный		

23.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1	Изучение нового материала		
24.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических сна рядах. Совершенствование кувырка вперед	1	Применение знаний и умений		
25.	Правила выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	Комбинированный		
26.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Комбинированный		
27.	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	Комбинированный		
28.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Применение знаний и умений		
29.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	Комбинированный		
30.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	Комбинированный		
31.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	Комбинированный		
32.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1	Изучение нового материала		
33.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1	Комбинированный		

34.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1	Изучение нового материала		
35.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1	Комбинированный		
36.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	Комбинированный		
37.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1	Изучение нового материала		
38.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1	Комбинированный		
39.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1	Комбинированный		
40.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1	Комбинированный		
41.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1	Комбинированный		
42.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Разучивание игры «Затормози до линии»	1	Комбинированный		
43.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время. Разучивание	1	Комбинированный		

	игры «Охотники и олени»				
44.	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	1	Изучение нового материала		
45.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Комбинированный		
46.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1	Комбинированный		
47.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	Изучение нового материала		
48.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1	Комбинированный		
49.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	Комбинированный		
50.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1	Комбинированный		
51.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1	Комбинированный		
52.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	Комбинированный		
53.	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1	Комбинированный		
54.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
55.	Обучение упражнениям в равновесии на низком	1	Изучение нового		

	гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»		материала		
56.	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации по средством упоров на руках Подвижная игра «Пустое место»	1	Комбинированный		
57.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбуни»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
58.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1	Изучение нового материала		
59.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбуни»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
60.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Третий лишний»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
61	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	Комбинированный		
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1	Комбинированный		
63	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
64	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	Комбинированный		
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на	1	Проверка и коррекция знаний и умений		

	спортивной площадке				
66	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
67	Контроль за развитием Двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	1	Проверка и коррекция знаний и умений		
68	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1	Комбинированный		