

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Утверждено.
Протокол №1 от 28.08.2023г.
Приказ № 118-1 от 29.08.2023 г.
Директор школы:  / Дорохова А.Н./



**Рабочая программа
по физической культуре для 3 класса
на 2023-2024 учебный год**

Программа разработана на основе: Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования.
«Программа «Физическая культура», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич 2019 г.

Составитель-учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Молодшева С.В.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного предмета

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|------------------------------------|-----------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 4 | Подвижные игры и спортивные игры | 29 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 29 |
| | Итого | 102 часа |

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.

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 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.

Календарно – тематическое планирование физической культуры 3 ч в неделю – 102 ч.

| № п/п | Тема урока | Кол-во час | Дата |
|--|--|------------|------|
| Знания о физической культуре 1 ч. | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Беседа о ТБ на уроках физкультуры. Организационно методические требования на уроках физической культуры.. | 1 | |
| Легкая атлетика 14 ч. | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10м. | 1 | |
| 5 | Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 6 | Входной контроль. Контрольная сдача нормативов № 1. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | |
| 9 | Подтягивания на низкой и высокой перекладине | 1 | |
| 10 | Метание малого мяча | 1 | |
| 11 | Способы метания мяча на дальность | 1 | |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 | |
| 13 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | |
| 14 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | |
| 15 | Бег на 1000 м. | 1 | |
| Кроссовая подготовка 6 ч. | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 16 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м). | 1 | |
| 17 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м). | 1 | |
| 18 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). | 1 | |
| 19 | Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). | 1 | |
| 20 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). | 1 | |
| 21 | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих». | 1 | |
| Подвижные игры и спортивные игры 6 ч. | | | |
| 22 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | |
| 23 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | |
| 24 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | |
| 25 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | |
| 26 | Футбольные упражнения. | 1 | |
| 27 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | |
| Знания о физической культуре 1 ч. | | | |
| 28 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры 20 ч. | | | |
| 29 | Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | |
| 30 | Эстафеты с мячом. | 1 | |
| 31 | Подвижные игры. | 1 | |
| 32 | Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Подвижная цель». | 1 | |
| 33 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | |
| 34 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | |
| 35 | Волейбол как вид спорта. | 1 | |
| 36 | Элементы волейбола. | 1 | |
| 37 | Элементы волейбола. | 1 | |
| 38 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | |
| 39 | Знакомство с баскетболом. | 1 | |
| 40 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | |
| 41 | Подвижные игры на основе баскетбола «Передал-садись» | 1 | |
| 42 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | |
| 43 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 44 | Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. | 1 | |
| 45 | Броски в цель (<i>цит</i>). | 1 | |
| 46 | Контрольная сдача нормативов № 2. | 1 | |
| 47 | Подвижная игра на основе баскетбол а «Борьба за мяч». | 1 | |
| 48 | Подвижные и спортивные игры. | 1 | |
| Знания о физической культуре 1 ч. | | | |
| 49 | Олимпийские игры. | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики 29 ч. | | | |
| 50 | Кувырок вперед. | 1 | |
| 51 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 | |
| 52 | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 53 | Кувырок назад. | 1 | |
| 54 | Кувырки вперед и назад. | 1 | |
| 55 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 56 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | |
| 57 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 58 | Стойка на голове. | 1 | |
| 59 | Стойка на руках. | 1 | |
| 60 | Стойка на руках. | 1 | |
| 61 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 62 | Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | |
| 63 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | |
| 64 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | |
| 65 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | |
| 66 | Прыжки в скакалку. | 1 | |
| 67 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 | |
| 68 | Лазанье по канату в три приема. | 1 | |
| 69 | Лазанье по канату в три приема. | 1 | |
| 70 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 71 | Тестирование вися на время. | 1 | |
| 72 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | |
| 73 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 74 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 75 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | |
| 76 | Варианты вращения обруча. | 1 | |
| 77 | Круговая тренировка. | 1 | |
| 78 | Разновидности висов . | 1 | |
| Знания о физической культуре 1 ч. | | | |
| 79 | Закаливание. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры 3 ч. | | | |
| 80 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | |
| 81 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 | |
| 82 | Подвижные игры. | 1 | |
| Кроссовая подготовка 6 ч. | | | |
| 83 | ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70м, ходьба - 100 м</i>). | 1 | |
| 84 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70 м, ходьба - 100м</i>) . | 1 | |
| 85 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i>). | 1 | |
| 86 | Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i>). | 1 | |
| 87 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70 м, ходьба – 100 м</i>). | 1 | |
| 88 | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих». | 1 | |
| Легкая атлетика 14 ч. | | | |
| 89 | Полоса препятствий. | 1 | |
| 90 | Усложненная полоса препятствий. | 1 | |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | |
| 92 | Прыжок в высоту с прямого разбега . | 1 | |
| 93 | Метания малого мяча на точность. | 1 | |
| 94 | Беговые упражнения. | 1 | |
| 95 | Промежуточная аттестация. Итоговая сдача нормативов № 3. | 1 | |
| 96 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | |
| 97 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | |
| 98 | Тестирование наклона вперед из положения сидя. | 1 | |
| 99 | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | |
| 100 | Тестирование челночного бега 3 x 10м. | 1 | |
| 101 | Бег на 1000 м. | 1 | |
| 102 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 | |

РАССМОТРЕНО.

Протокол заседания МО

учителей начальных классов

№ _____ от _____ 2023 г.

руководитель МО _____ Ручкина Г.В.

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

_____ Мальцева А.В.