

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации МО «Сенгилеевский район» Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушнинская средняя школа имени Ф.Е. Крайнова

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей Эстетического цикла физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Руководитель ШМО  Е.В. Комарова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Е.В. Комарова от « 30 »  2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Тушнинская СШ  Т. А. Смирнова Приказ от «30» августа 2023г. № 209-О 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 3 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Павельева Юлия Александровна,
учитель физической культуры

с. Тушна, 2023г.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

к концу 3 класса

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей
- формирование установки на здоровый образ жизни
- выходы из спорных ситуаций

Мета-предметные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, стойка на лопатках, опорный прыжок, упражнения по заданию учителя, упражнения в лазании и перелезании на гимнастической стенке.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой и высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, упоры.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами в упор, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, согнув ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Лёгкая атлетика.

Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, многоскоки, в длину, в высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Передвижение на лыжах скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом, чередование изученных ходов.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Естественные основы знаний.

Здоровье и развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.
Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физической культуры, разделяющийся на 3 типа: с образователь-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование тем урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Прыжок в длину с места	1
3	Бег с высокого старта на 30 метров	1
4	Челночный бег 3*10 метров	1
5	Прыжок в высоту и в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Метание теннисного мяча в мишень	1
8	Метание теннисного мяча разными способами	1
9	Броски и ловля набивного мяча в парах	1
10	Метание набивного мяча одной рукой от плеча	1
11	Бег в медленном темп в течении 5 минут	1
12	Специальные беговые упражнения	1
13	Бег с высокого старта на 30 метров	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1

16	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
18	Подъем туловища за 30 секунд	1
19	Вис на гимнастической стенке	1
20	Развитие гибкости, ловкости, координации	1
21	Кувырок вперед в упор присев	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Комбинация из акробатических упражнений	1
24	Вис согнув ноги	1
25	Лазанье по г/скамейке с переходом на г/стенку	1
26	Переползание по -пластунски, комплекс ритмической гимнастики	1
27	Полоса препятствий, переползание по-пластунски	1
28	Кувырок вперед в сед	1
29	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1
30	Мост из положения лежа на спине	1
31	Комплекс ритмической гимнастики	1
32	Акробатические упражнения и комбинации	1
33	Т.Б. на уроках подвижных игр и легкой атлетики	1
34	Правила выполнения упражнений с мячом	1
35	Броски и ловля мяча в парах	1
36	Броски мяча одной рукой различными способами	1
37	Броски мяча вверх и ловля двумя и одной рукой	1
38	Броски и ловля мячей с отскоком от пола	1
39	Броски мяча через сетку и ловля	1
40	Броски мяча двумя руками из-за головы	1
41	Броски мяча двумя руками от груди	1
42	Ведение мяча на месте правой и левой руками	1
43	Ведение мяча на месте и по прямой	1
44	Броски набивного мяча из-за головы	1
45	Броски набивного мяча на дальность	1
46	Броски мяча по кольцу снизу	1
47	Броски мяча по кольцу произвольным способом	1
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
49	Переход на лыжню разученными ходами	1
50	Ступающий шаг на равнине	1

51	Ступающий шаг в пологий подъем	1
52	Скользкий шаг на равнине	1
53	чередование шагов на лыжне	1
54	Скользкий шаг в подъем	1
55	Скользкие шаги в пологий подъем	1
56	Поворот переступанием на месте	1
57	Повороты переступанием в движении и на месте	1
58	Спуск в средней и низкой стойках	1
59	Развитие выносливости на дистанции 1500 метров	1
60	Подъем "лесенкой"	1
61	Подъем "елочкой"	1
62	Торможение падением	1
63	Торможение "плугом"	1
64	Спуски и подъемы разученными способами	1
65	Попеременный двухшажный ход	1
66	Закрепление разученных ходов при прохождении дистанции	1
67	Равномерное передвижение по дистанции	1
68	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
69	Прохождение дистанции 1 км на время	1
70	Прохождение отрезков 100 метров на скорости	1
71	Развитие скоростной выносливости	1
72	Развитие выносливости	1
73	Применение разученных ходов при прохождении дистанции	1
74	Т.Б. на уроках гимнастики. Равновесие на низком гимнастическом бревне	1
75	Ходьба по г/бревну на носках, приставным шагом, выпадами	1
76	Упражнения с гимнастической палкой	1
77	Ходьба и повороты на г/бревне	1
78	Приседания и упоры на г/бревне	1
79	Лазанье по канату в три приема	1
80	Прыжок в длину с места	1
81	Залезание, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла	1
82	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
83	Совершенствование упражнений акробатики	1
84	Развитие силы в упражнениях с гантелями	1
85	Подъем туловища за 30 секунд лежа на спине	1

86	Игры и эстафеты с акробатическими упражнениями	1
87	Прыжки через скакалку за 30 секунд	1
88	Гимнастическая полоса препятствий	1
89	Высокий и низкий старт	1
90	Челночный бег 3*10 метров	1
91	Бег 30 метров с высокого и низкого старта	1
92	Бег на 30 метров	1
93	Медленный бег до 1000 метров	1
94	Метание малого мяча на дальность	1
95	Медленный бег до 1500 метров	1
96	Бег на 1000 метров	1
97	Футбол, передачи мяча на месте	1
98	Футбол, ведение и передачи мяча в движении	1
99	Футбол, удары по воротам	1
100	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
101	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1
102	Легкоатлетическая полоса препятствий	1