

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И. Малышева
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов _____ Алексеева Т.Ю.	Заместитель директора по УВР _____ Чуносова Г.Э.	Директор Цильнинской СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева _____ Чуносков Е.Ю.
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	Протокол № 1 от «28» августа 2023г	Приказ № 107 от «29» августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень обучения: базовый уровень

Классы: 3г

Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа

УМК:Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2016.

Учитель Закирова Ирина Николаевна

с. Телешовка, 2023

I. Предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательной 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- 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 её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре**— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- **Легкая атлетика**— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом

1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

• **Подвижные и спортивные игры** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Ученик 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (3ч)

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).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (30ч.)

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(27 ч.)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка(18ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры (24ч.)

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».

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» и др.

Способы физической культуры 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.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	контрольные уроки, тестирование
1	Лёгкая атлетика.	27	17	10
2	Гимнастика с элементами акробатики.	30	21	9
3	Подвижные и спортивные игры.	24	24	-
4	Лыжная подготовка.	18	17	1
5	Знания о физической культуре	3	2	1
	Итого	102	81	21

Календарно – тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 3 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Форма коррекции	Дата фактического проведения
		Лёгкая атлетика (13 ч)				
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.				
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.				
3	3	Техника челночного бега.				
4	4	Тестирование челночного бега 3x10 м.				
5	5	Способы метания мяча на дальность.				
6	6	Тестирование метания мяча на дальность.				
7	7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.				
8	8	Спортивная игра "Футбол".				
9	9	Прыжок в длину с разбега.				
10	10	Прыжки в длину с разбега на результат.				
11	11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.				
12	12	Контрольный урок по спортивной игре "Футбол".				
13	13	Тестирование метания малого				

		мяча на точность.				
		Гимнастика с элементами акробатики. (5 ч)				
14	1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.				
15	2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.				
16	3	Тестирование прыжка в длину с места.				
17	4	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
18	5	Тестирование виса на время.				
		Подвижные и спортивные игры. (9 ч)				
19	1	Подвижная игра "Перестрелка".				
20	2	Футбольные упражнения.				
21	3	Футбольные упражнения в парах.				
22	4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.				
23	5	Подвижная игра "Осада города",				
24	6	Броски и ловля мяча в парах.				
25	7	Закаливание.				
26	8	Ведение мяча.				
27	9	Подвижные игры.				
		Гимнастика с элементами акробатики. №2 (21 ч)				
28	1	Кувырок вперёд.				
29	2	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.				
30	3	Варианты выполнения кувырка				

		вперёд.				
31	4	Кувырок назад.				
32	5	Кувырки.				
33	6	Круговая тренировка.				
34	7	Стойка на голове.				
35	8	Стойка на руках.				
36	9	Круговая тренировка.				
37	10	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.				
38	11	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.				
39	12	Прыжки в скакалку.				
40	13	Прыжки в скакалку в тройках.				
41	14	Лазание по канату в три приёма.				
42	15	Круговая тренировка.				
43	16	Упражнения на гимнастической скамейке.				
44	17	Упражнения на гимнастической скамейке.				
45	18	Круговая тренировка.				
46	19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.				
47	20	Варианты вращения обруча.				
48	21	Круговая тренировка.				
		Лыжная подготовка. (18 ч)				
49	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.				
50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.				
51	3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.				

52	4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.				
53	5	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.				
54	6	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.				
55	7	Попеременный двухшажный ход на лыжах.				
56	8	Попеременный двухшажный ход на лыжах.				
57	9	Одновременный двухшажный ход на лыжах.				
58	10	Одновременный двухшажный ход на лыжах.				
59	11	Подъём "полуёлочкой" и "ёлочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах.				
60	12	Подъём "лесенкой" и торожение "плугом" на лыжах.				
61	13	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой".				
62	14	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой".				
63	15	Подвижная игра на лыжах "Накаты".				
64	16	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.				
65	17	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.				
66	18	Контрольный урок по лыжной				

		подготовке.				
		Лёгкая атлетика (6ч)				
67	1	Полоса препятствий.				
68	2	Усложнённая полоса препятствий.				
69	3	Прыжок в высоту с прямого разбега.				
70	4	Прыжок в высоту с прямого разбега.				
71	5	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.				
72	6	Прыжок в высоту спиной вперёд.				
		Подвижные и спортивные игры (5 ч)				
73	1	Эстафеты с мячом.				
74	2	Подвижные игры.				
75	3	Подвижные игры.				
76	4	Броски мяча через волейбольную сетку.				
77	5	Подвижная игра «Пионербол».				
		Знания о физической культуре (3 ч)				
78	1	Волейбол как вид спорта.				
79	2	Подготовка к волейболу.				
80	3	Контрольный урок по волейболу.				
		Лёгкая атлетика (3 ч)				
81	1	Броски набивного мяча способом "от груди" и "снизу".				
82	2	Броски набивного мяча правой и левой рукой.				
83	3	Броски набивного мяча правой и левой рукой.				

		Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)				
84	1	Тестирование виса на время.				
85	2	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.				
		Лёгкая атлетика (1 ч)				
86	1	Тестирование прыжка в длину с места.				
		Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)				
87	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.				
88	2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.				
		Подвижные и спортивные игры(1 ч)				
89	1	Знакомство с баскетболом.				
		Лёгкая атлетика (1 ч)				
90	1	Тестирование метания малого мяча на точность.				
		Подвижные и спортивные игры (1 ч)				
91	1	Спортивная игра "Баскетбол".				
		Лёгкая атлетика (4 ч)				
92	1	Беговые упражнения.				
93	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.				
94	3	Тестирование челночного бега 3X10м.				

95	4	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.				
		Подвижные и спортивные игры (3ч)				
96	1	Спортивная игра "Футбол".				
97	2	Спортивная игра "Футбол".				
98	3	Подвижная игра "Флаг на башне".				
		Лёгкая атлетика (1 ч.)				
99	1	Бег на 1000м.				
		Подвижные и спортивные игры (6 ч)				
100	1	Спортивные игры.				
101	2	Спортивные игры.				
102	3	Подвижные и спортивные игры.				