

Московская область
Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск
МОУ СОШ №31

Рассмотрено
Руководитель ШМО
Федорова О.Ю
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
Солоха И.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2023г

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ
№ 31»
Т. В. Беляева
Приказ № 156/7
«30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Черкесатова Анастасия Александровна
Ложникова Мария Борисовна
Соболев Василий Геннадьевич

Подольск 2023

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, а также планируемым результатам духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МОУ СОШ № 31.

По образовательной программе школы на изучение физической культуры на базовом уровне отводиться 68 часов (2 часа в неделю). В соответствии с «Годовым календарным графиком МОУ СОШ №31» на 2023-2024 учебный год рабочая программа составлена на 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета.

Знание о физической культуре. (4 ч.)

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

Способы двигательной деятельности. (3ч.)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.
Физическая культура человека.

Физическое совершенствование. (61ч.)

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1000 метров, мальчики 1000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с места. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в цель. Развитие выносливости: кросс до 5 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. *Разминка, как базовый элемент любой тренировки.* Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с

использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.

Закаливание – правила и рекомендации. Основные методы закаливания.

Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. (с облегченными мячами) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Упражнения общей физической подготовки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения на укрепление осанки. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Организуемые команды и приемы.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Лазание по канату. Преодоление препятствий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- уважительные отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- этические качества, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

У обучающегося могут быть сформированы

- *навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;*
- *индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»*
- *основ гражданской идентичности;*
- *мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;*
- *использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенстве.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Обучающийся получит возможность научиться.

- *основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;*
- *определять общую цель и пути ее достижения.*

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- умению 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

Обучающийся получит возможность научиться.

- *умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*
- *овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *искать и выделять информацию из различных источников;*
- *устанавливать причинно-следственные связи.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин(девочки);

- метать мяч 150 гр. с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики), на разновысоких брусьях (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полу-спагат.
- передача мяча двумя руками в движении, встречные, поступательные, сопровождающие;
- передача мяча одной рукой от плеча, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, сопровождающие;
- ведение мяча со зрительным контролем, по кругам, зигзагом;
- обводка соперника с изменением скорости, направления, высоты отскока, с поворотом, переводом под ногой, переводом за спиной, с использованием нескольких приемов подряд;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, в движении, в прыжке, дальние, средние, близкие, под углом к щиту, параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой с низу, с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, близкие,

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;*
- *повышать функциональные возможности основных систем организма за счет расширения двигательного опыта, полученного на уроке физкультуры*
- *выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*
- *способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.*
- *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;*
- *основам технических действий, приёмам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, умению использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности*
- *оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения*
- *способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*
- *контролировать свои действия во время игры;*
- *взаимодействовать с товарищами по команде;*
- *способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*
- *овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности*
- *знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;*
- *организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подобрать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности,*

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

- самостоятельно составлять комплексы упражнений, обеспечивающие формирование основных групп мышц.

- самостоятельно составлять комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Учебно-тематический план

№ П.П.	Название раздела, темы.	Количество часов по рабочей программе	Реализация программы воспитания
1.	Знание о физической культуре	4	
1.1	История физической культуры	1	
1.2	Физическая культура (основные понятия)	2	
1.3	Физическая культура человека	1	
2.	Способы двигательной деятельности.	3	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2	2
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
3.	Физическое совершенствование	61	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	
3.2	Спортивно - оздоровительная деятельность	51	
3.3	Гимнастика	11	1
3.4	Легкая атлетика	13	1
3.5	Лыжные гонки	12	1
3.6	Спортивные игры с элементами баскетбола, футбола и волейбола	15	
3.7	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	4	
	Итого	68	5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024