

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Стемасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.С. Гришина.

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1 от 23.08.23
Руководитель ШМО
 / Макова Е.В./

Согласовано с зам. директора по
УВР  /Арефьева О.В./
Протокол N 1 от 24.08.23

Утверждаю директор школы
 / Курицына А.И. /
Приказ № 129 от 01.09.23



**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

2023 -2024 учебный год

Учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Арефьева Ольга Владимировна

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: *начальное*

Учитель :АрефьеваО.В.

Срок реализации программы 4 года, 3 год обучения 2023-2024 учебный
год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год; в неделю 3
часа.

Учебник для образовательных учреждений Физическая культура. Автор:
В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2019г

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа базового уровня составлена на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009г. № 373.
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённого приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022.№ 858.
4. Учебного плана МОУ Стемаской СОШ им. А.С.Гришина на 2023-2024 учебный год, утверждённого приказом директора школы №135 от 01.09.2023 г.
5. Образовательной программы начального общего образования МОУ Стемаской СОШ имени Героя Советского Союза А.С.Гришина.
6. Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных организаций. Москва -2023 год.
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» 28.09.2020.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

(3класс)

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

«Что такое физическая культура». Понятия: эстафета, старт, финиш, «Олимпийские игры: история возникновения», «Влияние бега на здоровье», «Правила соревнований в беге, прыжках». «Правила соревнований в метаниях», « Олимпийское движение современности». «Правила проведения игры», Измерение роста, веса, «Правила закаливания и разминки», «Травмы. Первая помощь». « Название снарядов». «Личная гигиена школьника». «Строение тела человека». «Режим дня школьника». «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания». «Понятие об обморожении». «Требование к

температурному режиму». «Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека».

«Укрепление здоровья средствами закаливания». «Составление режима дня». «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений». «Связь физической культуры с укреплением здоровья». «Роль и значение ФК для успешной учёбы». «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений».

- ***Подвижные игры***

«Что изменилось?», «Белые медведи». «Удочка». «Гуси-лебеди».

«Смена сторон», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Вызов номеров», «Кто быстрее?», «Попади снежком».

Гимнастика с элементами акробатики

- Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с цветным кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату, мост, стойка на лопатках, вис на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.
- Легкоатлетические упражнения

- Техника высокого старта, техника метания мяча на дальность, в цель, бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.
- Кроссовая подготовка
- Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 12 минут
- Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола
- Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяча из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.
- Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематический план учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	23
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика с элементами акробатики	21

5	Подвижные игры	14
	Спортивные игры	17
6	Кроссовая подготовка	3
	Резервные часы	3
	Всего:	102