

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования МО "Инзенский район"

МКОУ Поддубновская СШ

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Строкина Т.С.  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Тимкаева* Тимкаева Г.Ю.  
Приказ № 36-ос  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы *Орлов*  
А.Н.Орлов  
Приказ № 38-ос  
от «29» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

с. Поддубное 2023

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

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 противоходом 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 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.

### **Содержание учебного предмета, курса**

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1. Естественные основы.**

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

##### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **1.4. Подвижные игры.**

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

#### **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	5,6	5,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	155и более	150
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	9,9	10,2

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Темы онлайн +	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
Лёгкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности		1	1.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		1	5.09	
3	Высокий старт.		1	7.09	
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.		1	8.09	
5	Развитие скоростных способностей		1	12.09	
6	Развитие скоростной выносливости		1	14.09	
7	Развитие скоростно-силовых способностей.		1	15.09	
8	Развитие координационных способностей.		1	19.09	
9	Метание мяча на дальность.		1	21.09	
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.		1	22.09	
11	Прыжок в длину с разбега.		1	26.09	
12	Прыжок в длину с разбега на результат		1	28.09	
Баскетбол					
13	Инструктаж по Т/Б. Стойки и передвижения, остановки и повороты		1	29.09	
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	3.10	
15-16	Ловля и передача мяча.		2	5.10	
				6.10	
17-18	Ведение мяча		2	17.10	
				19.10	
19-20	Бросок мяча		2	20.10	
				24.10	
21-22	Развитие ловкости		2	26.10	
				27.10	
23-24	Игровые задания		2	31.10	
				2.11	
Гимнастика					
25	Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний		1	3.11	
26-27	Акробатические упражнения		2	7.11	
				9.11	
28-29	Развитие гибкости		2	10.11	
				14.11	
30-31	Упражнения в висе и упорах		2	16.11	
				17.11	
32-33	Развитие силовых способностей		2	28.11	
				30.11	
34-35	Развитие координационных способностей		2	1.12	

				5.12	
36-37	Развитие скоростно-силовых способностей.		2	7.12	
				8.12	
38-39	Упражнения на равновесие		2	12.12	
				14.12	
40-41	Лазание и перелезание		2	15.12	
				19.12	
42-43	Развитие ловкости		2	21.12	
				22.12	
44-45	Развитие координационных способностей.		2	26.12	
				28.12	
Лыжная подготовка					
46	Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.		1	29.12	
46-48	Попеременный-двухшажный ход, скользящий и ступающий шаг без палок.		3	9.01	
				11.01	
				12.01	
50-51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте.		2	16.01	
				18.01	
52-53	Развитие скоростной выносливости.		2	19.01	
				23.01	
54	Развитие общей выносливости.		1	25.01	
55-56	Подъем "лесенкой", спуски в низкой и высокой стойке. Торможение "плугом"		2	26.01	
				30.02	
57-60	Подъемы и спуски. Торможение плугом и повороты.		4	1.02	
				2.02	
				6.02	
				8.02	
61-63	Развитие скоростной выносливости		3	9.02	
				13.02	
				15.02	
64-66	Развитие выносливости		3	16.02	
				27.02	
				29.02	
Подвижные игры на основе баскетбола					
67	Беседа "Правила безопасности на уроках по подвижным играм"		1	1.03	
68	Развитие навыков в прыжках и силы		1	5.03	
69	Развитие навыков в метании на дальность		1	7.03	
70	Развитие навыков в ловле мяча		1	7.03	

71	Развитие навыков в броске и ловле мяча		1	12.03	
72	Развитие навыков в передаче мяча		1	14.03	
73	Развитие навыков в ведении мяча		1	15.03	
74-75	Развитие навыков в передаче мяча после ведения		2	19.03	
				21.03	
76-77	Стойки передвижения повороты и остановки		2	22.03	
				26.03	
78-79	Ловля и передача мяча		2	28.03	
				29.03	
80-81	Ведение мяча		2	2.04	
				4.04	
82-83	Бросок мяча		2	5.04	
				16.04	
84-85	Развитие ловкости		2	18.04	
				19.04	
86-88	Игровые задания		4	23.04	
				25.04	
				26.04	
90	Развитие координационных способностей		1	2.05	
Лёгкая атлетика.					
91	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		1	2.05	
92	Высокий старт		1	3.05	
93	Развитие координационных способностей. Эстафеты.		1	7.05	
94	Преодоление препятствий		1	7.05	
95	Переменный бег		1	14.05	
96	Гладкий бег		1	14.05	
97-98	Метание мяча на дальность.		2	16.05	
				17.05	
100-102	Тестирование ГТО		3	21.05	
				23.05	
				24.05	