

Основная образовательная программа

«УТВЕРЖДЕНО»
№ приказа 182/1
от 31 августа 2023 г.

Предмет: физическая культура

Класс: 3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 3 класса и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373 зарегистрирован в Минюстом России 22.12.09, регистрация № 17785.
 - Примерные программы по учебному предмету. М.: Просвещение, 2011 г.
 - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. – Просвещение 2012 г.
 - Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
 - Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
 - Учебный план школы на текущий учебный год.
 - Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
 - Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Согласно базисного учебного плана курс рассчитан на 68 часов (2 часа при 34 учебных неделях).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- 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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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 результаты

- 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 по физической культуре ученик должен:

- **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Система оценки знаний

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	140	130	105-114	130	120	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,2	7,2-7,0	6,0	6,9	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Оценивание достижений выражается в отметке, а итоговое оценивание в формате «зачёт/незачёт»

Содержание программы

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Лыжные гонки	12

Содержание разделов.

Легкая атлетика

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 месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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 гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, 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, перелазанье через гимнастического коня.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Вышибалы». «Анти вышибалы» «Снежки». «Охотники и утки» «Мяч из круга» «Мяч соседу» «Горячая картошка» «Гонки мячей в колоннах»

Пионербол: подвижные игры: «Перекинь мяч», «Вышибалы маленькими мячами», «Быстрая подача», игры с элементами пионербола.

Тематическое планирование уроков

№ урока	Тема урока	Дата
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Ходьба и бег с заданием.	
2	Техника бега на короткие дистанции.	
3	Тестирование бега на 30м	
4	Эстафетный бег.	
5	Тестирование челночного бега 3*10м.	
6	Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта	
7	Техника метания малого мяча в цель.	
8	Метание малого мяча в цель.	
9	Техника метания малого мяча на дальность с места	
10	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	
11	Тестирование метание	
12	Что такое физическая культура	
13	Ритм и темп	
14	Личная гигиена человека.	
15	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	
16	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	
17	Тестирование прыжка в длину с места.	
18	Тестирование подтягивание на перекладине.	
19	Перекаты, группировка. Техника безопасности	
20	Группировка, перекат назад	
21	Кувырок вперед.	

22	Кувырок вперед.-перекат	
23	Стойка на лопатках, перекат	
24	Стойка на голове.	
25	Стойка на голове.-упор присев	
26	Лазанье по гимнастической стенке.	
27	Разновидности висов на перекладине	
28	Прыжки со скакалкой.	
29	Мост из положения лёжа.	
30	Обруч: учимся им управлять.	
31	Строевые упражнения с лыжами. Техника безопасности на уроках	
32	Ступающий шаг без палок.	
33	Ступающий шаг с палками	
34	Повороты переступание на лыжах без палок	
35	Скользкий шаг без палок.	
36	Скользкий шаг на лыжах с палками	
37	Повороты переступанием на лыжах с палками.	
38	Подъем под уклон на лыжах без палок	
39	Спуск под уклон на лыжах без палок.	
40	Подъем под уклон на лыжах с палками.	
41	Спуск под уклон на лыжах с палками.	
42	Прохождение дистанции 1 км на	
43	Броски и ловля мяча Техника безопасности.	
44	Ловля и броски мяча в парах.	
45	Индивидуальная работа с мячом	
46	Эстафеты с мячом	
47	Ведение мяча	
48	Броски мяча.	
49	Ведение мяча в движении.	
50	Подвижные игры с мячом.	
51	Бросок мяча от груди.	
52	Бросок мяча в щит	
53	Эстафеты с бросками мяча.	
54	Броски мяча в парах	
55	Передача волейбольного мяча в парах	
56	Эстафеты с мячом	
57	Подвижные игры с мячом.	
58	Броски мяча через волейбольную сетку.	
59	Подача мяча через волейбольную сетку	
60	Подвижные игры с мячом	
61	Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	
62	Специальные беговые упражнения Тестирование прыжка в длину с места.	
63	Техника беговых упражнений Тестирование –пресс 30с	
64	Техника низкого старта Тестирование бега на 30 м	
65	Низкий старт, разбег Тестирование челночного бега3*10м	
66	Сочетание ходьбы и бега. Тестирование –гибкость.	
67	Бег на средние дистанции.	
68	Подвижные игры	