

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования
"Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО

Узикова Л.А.

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

Унерке Е.А.

«28» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	3
Учебный год	2023-2024
Учитель	Узикова Людмила Александровна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

с.Старые Алгаши

2023 г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика 15 часов Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. История зарождения Олимпийских игр. Контроль бега 30 м. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Тестирование метания. Техника челночного бега. Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на результат. Контроль прыжков в длину с разбега.

Подвижные игры (9 часов) Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам» Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». Игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Игры «Вышибалы», «Море волнуется». Игры «Охотники». «Вышибалы-поддавки». Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель». Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч». Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа) Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» Вращение обруча. Игра «Жмурки». Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» Вращение обруча. Игра «Совушка».

Лыжная подготовка (20 часов) Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты на месте. Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» Скользящий шаг. Повороты на месте Техника передвижения скользящим шагом. Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон. Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним темпе. Спуск на лыжах в основной стойке. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Техника подъема

лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах.

Спортивные игры (12 часов) Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». Ведение мяча. «Попади в обруч». Эстафеты с мячами. «Передал- садись. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола.

Подвижные игры (10 часов) Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Игры «Третий лишний», «Гуси-гуси». Эстафеты Игры «Чай-чай-выручай", «Точный расчет» Игры «Штандер», «Море волнуется» Игры «Совушка». «Ночные снайперы». Эстафеты Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель» Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч» Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».

Легкая атлетика (15 часов) Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафетный бег. Бег с мячами. Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Бег 500м. Подтягивание. Игра «Третий лишний» Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Бег до 4 мин. Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег 1500м

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во
---	----------------------------------	--------

		часов
Легкая атлетика 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров.	1
3	История зарождения Олимпийских игр. Контроль бега 30 м.	1
4	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	1
5	Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
6	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.	1
7	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.	1
8	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1
9	Метание мяча. Подтягивание	1
10	Бег 300м. Отжимание. Тестирование метания.	1
11	Техника челночного бега. Ходьба и бег	1
12	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м.	1
13	Прыжки в длину с разбега.	1
14	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
15	Контроль прыжков в длину с разбега	1
Подвижные игры (9 часов)		
16	Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам»	1
17	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
19	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1
20	Игры «Вышибалы», «Море волнуется»	1
21	Игры «Охотники». «Вышибалы-поддавки». Эстафеты	1

22	Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель»	1
23	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1
24	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1
	Гимнастика с элементами акробатики 24 часа	
25	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1
26	Группировка. Перекаты в группировке	1
27	ОРУ с предметами	1
28	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
29	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
30	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
31	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
32	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
33	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1
34	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1
35	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1
37	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
38	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
39	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
41	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
42	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

43	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
44	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
45	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	1
46	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1
47	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	1
48	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1
	Лыжная подготовка (20часов)	
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	1
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1
52	Техника передвижения скользящим шагом.	1
53	Скользящий шаг. Повороты на месте	1
54	Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота»	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
56	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	1
57	Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».	1
58	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1
60	Прохождение дистанции в 500-600 метров средним темпе.	1
61	Спуск на лыжах в основной стойке.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1
63	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке,	1

	подъём ступающим шагом.	
64	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1
66	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1
67	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах.	1
68	Подвижные игры на лыжах.	1
	Спортивные игры (12 часов)	
69	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1
70	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».	1
71	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
72	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1
73	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».	1
74	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1
75	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1
76	Эстафеты с мячами. «Передал- садись».	1
77	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
78	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.	1
79	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола	1
	Подвижные игры (9 часов)	
81	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	1
82	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».	1

	Эстафеты.	
83	«Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
84	Игры «Третий лишний», «Гуси-гуси». Эстафеты	1
85	Игры «Чай-чай-выручай", «Точный расчет»	1
86	Игры «Штандер», «Море волнуется»	1
87	Игры «Совушка». «Ночные снайперы». Эстафеты	1
88	Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель»	1
89	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1
90	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1
	Легкая атлетика (13часов)	
91	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
92	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1
93	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	1
94	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
95	Метание мяча. Подтягивание.	1
96	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	1
97	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1
98	Прыжки на скакалке.	1
99	Эстафетный бег. Бег с мячами.	1
100	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1
101	Бег 500м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1
102	Игра «Третий лишний»	