

Рассмотрено:

На заседании ШМО

Руководитель ШМО:

Е. В. Жемовцева Е. В.

Протокол № 1

от «25» 08.2023г.

Согласовано:

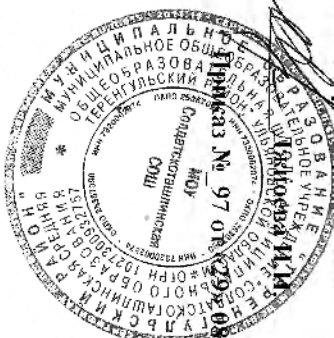
Заместитель директора по УВР:

О. В. Конькова О. В.

протокол от 28.08.2023г

Утверждаю:

И.о. Директора школы:



Муниципальное образовательное учреждение

Солдатско-ташлинская средняя общеобразовательная школа.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3

Срок реализации программы, учебный год : 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 ч. в год, в неделю 3 ч.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы, автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2014

Рабочую программу составил: Прокудина В.Н.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся научатся:

- раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
- правильному выполнению правил личной гигиены.
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
- выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
- закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.
- описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
- выполнять упражнения с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
- Выполнять упражнения в лазанье и перелезании, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, опорных прыжков, анализируют технику выполнения.
- различать строевые команды. Точно выполнять строевые упражнения.
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- соблюдать правила безопасности.
- использовать подвижные игры для активного отдыха.
- передвижению на лыжах.
- варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляется с физическими нагрузками.
- основным понятиям и терминам в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение.
- описывать технику выполнения ходьбы, бега, акробатических, прыжковых, метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, в процессе совместной игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.

Личностные результаты

Личностными результатами изучения физической культуры являются воспитание и развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к физическим упражнениям, систему норм и правил межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- 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;

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3–м классе является формирование следующих универсальных учебных действий:

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование к мнений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективных способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО РАЗДЕЛАМ

Раздел № 1. «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля – обучение осуществляется в процессе уроков»

- Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
- Узнают правила проведения закаливающих процедур.

- Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
- Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
- Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Раздел № 2. « Легкая атлетика»

- Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
- Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
- Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
- Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
- Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
- Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
- Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
- Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
- Понимать поставленную цель.

Раздел №3. «Гимнастика с элементами акробатики»

- Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

- Описывают технику упражнений в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
- Описывают технику опорных прыжков и описывают ее, анализируют технику выполнения.
- Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывают и осваивают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
- Различают строевые команды. Точно выполняют строевые упражнения.

Раздел №4. «Подвижные и спортивные игры»

- Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
- Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- Соблюдают правила безопасности.
- Используют подвижные игры для активного отдыха.
- Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Раздел №5. «Лыжная подготовка»

- Описывают технику передвижения на лыжах.
- Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
- Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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. Например, из вися 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

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 одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание.

Виды и способы плавания. Техника безопасности и правила поведения на воде.

Тематическое планирование с указанием количества часов

| Изучаемый раздел | Всего | Контроль норм ГТО |
|---|------------------|-------------------|
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 30 | 3 |
| Подвижные игры | 21 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | |
| Лыжная подготовка | 18 | 1 |
| Подвижные игры на основе спортивных игр /баскетбол/ | 12 | 0 |
| резерв | 3 | |
| Итого: | 102 | 4 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов ФП и ВФСК ГТО проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
|-----------|-----------------|---|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | <i>д</i> | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | <i>Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)</i> | <i>м</i> | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | <i>д</i> | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | <i>Челночный бег 3x10 м (сек.)</i> | <i>м</i> | | | | | | | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| | | <i>д</i> | | | | | | | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 4 | <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | <i>м</i> | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| | | <i>д</i> | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | <i>Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)</i> | <i>м</i> | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | <i>д</i> | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | <i>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)</i> | <i>м</i> | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | <i>д</i> | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | <i>Отжимания (кол-во раз)</i> | <i>м</i> | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | <i>д</i> | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | <i>Подтягивания (кол-во раз)</i> | <i>м</i> | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 9 | <i>Метание т/м (м)</i> | <i>м</i> | <i>15</i> | <i>12</i> | <i>10</i> | <i>18</i> | <i>15</i> | <i>12</i> | <i>21</i> | <i>18</i> | <i>15</i> |
| | | <i>д</i> | <i>12</i> | <i>10</i> | <i>8</i> | <i>15</i> | <i>12</i> | <i>10</i> | <i>18</i> | <i>15</i> | <i>12</i> |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 | <i>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</i> | <i>д</i> | <i>23</i> | <i>21</i> | <i>19</i> | <i>25</i> | <i>23</i> | <i>21</i> | <i>28</i> | <i>25</i> | <i>23</i> |
| | | | | | | | | | | | |
| | | <i>м</i> | <i>28</i> | <i>26</i> | <i>24</i> | <i>30</i> | <i>28</i> | <i>26</i> | <i>33</i> | <i>30</i> | <i>28</i> |
| 11 | <i>Приседания (кол-во раз/мин)</i> | <i>м</i> | <i>40</i> | <i>38</i> | <i>36</i> | <i>42</i> | <i>40</i> | <i>38</i> | <i>44</i> | <i>42</i> | <i>40</i> |
| | | <i>д</i> | <i>38</i> | <i>36</i> | <i>34</i> | <i>40</i> | <i>38</i> | <i>36</i> | <i>42</i> | <i>40</i> | <i>38</i> |