

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайский район» Ульяновской области**

Рассмотрено

ШМО учителей начальных классов
Протокол от 25.08.2023 №1

Утверждаю
Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 3 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (98 часов– 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (5 часов *) часы распределяются в течение года

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (98час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	<u>Лёгкая атлетика и подвижные игры</u>	24			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
2	Передвижение по диагонали		текущий		
3	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.		текущий		
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.		текущий		
5	Челночный бег 3x10 м		тестирование		
6	Бег с изменением частоты и длины		текущий		

	шагов.				
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.		фронтальный		
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад		текущий		
9	Равномерный медленный бег		фронтальный		
10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		текущий		
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.		фронтальный		
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.		текущий		
13	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.		фронтальный		
14	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.		текущий		
15	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.		тестирование		
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.		текущий		
17	Преодоление препятствий.		текущий		
18	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
19	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
21			текущий		

	Бросок мяча одной рукой от плеча.				
22	Подвижные игры.		текущий		
23	Подвижные игры.		текущий		
24	Подвижные игры.		текущий		
	Основы знаний	2ч			
25	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.		Фронтальный опрос		
26	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		Фронтальный опрос		
	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	22ч			
27	Правила поведения на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос		
28	Кувырок вперёд.		текущий		
29	Кувырки вперёд.		текущий		
30	Стойка на лопатках из упора присев.		текущий		
31	«Мост» из положения стоя.		текущий		
32	Вис, согнув ноги		текущий		
33	Комплекс ритмической гимнастики.		текущий		
34	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.		текущий		
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).		текущий		
36			текущий		

	Вис на согнутых руках.				
37	Переползание по-пластунски.		текущий		
38	Переползание по-пластунски.		текущий		
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		текущий		
40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		тестирование		
41	Комбинация из элементов акробатики.		текущий		
42	Комбинация из элементов акробатики.		фронтальный		
43	Полоса препятствий.		текущий		
44	Полоса препятствий.		фронтальный		
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Отжимания в упоре лежа.		текущий		
46	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Планка, ее виды.		текущий		
47	Подвижные игры. 2		текущий		
48	Подвижные игры. 3		текущий		
	Основы знаний				
49	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств .		Фронтальный опрос		
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20			

50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		Фронтальный опрос		
51	Повторение поворотов переступанием на месте.		текущий		
52	Поворот переступанием в движении.		текущий		
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		текущий		
54	Спуск в основной стойке.		текущий		
55	Спуск в низкой стойке.		текущий		
56	Подъём «лесенкой».		текущий		
57	Подъём «Ёлочкой».		текущий		
58	Торможение падением.		текущий		
60	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
61	Торможение «Плугом».		текущий		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
64	Спуски и подъёмы изученными		текущий		

	способами				
65	Равномерное передвижение.		текущий		
66	Равномерное передвижение.		фронтальный		
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
68	Равномерное передвижение.		текущий		
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
70	Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.		Фронтальный опрос		
	Подвижные игры и лёгкая атлетика	35ч			
71	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
72	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах		текущий		
74	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
76	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		фронтальный		
77	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
78	Подвижные игры.		текущий		
79	Подвижные игры.		текущий		

80	Смыкание приставными шагами в шеренге.		текущий		
81	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		тестирование		
82	Прыжки с высоты.		текущий		
83	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».		фронтальный		
84	Метание малого мяча на дальность.		тестирование		
85	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		тестирование		
86	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.		текущий		
87	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		
88	Ведение баскетбольного мяча.		фронтальный		
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
93	Ведение футбольного мяча.		текущий		
94	Ведение футбольного мяча.		текущий		
95	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
96	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
97	Бег на 30 м.		тестирование		

98	Челночный бег 3x10 м.		тестирование		
99	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
100	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
	Основы знаний	1ч			
101	Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств		текущий		

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса**

Литература для учителя:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос.Федерации.- М.: Просвещение, 2011

Литература для учащихся:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
- 2.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные
сетка волейбольная
мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастических
гимнастический подкидной мостик
обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи