

Рассмотрена на заседании
школьного методического
объединения учителей

Следнева Е.В.
Методического учителя

Протокол № 1 от 30.08.2024

Руководитель ШМО:

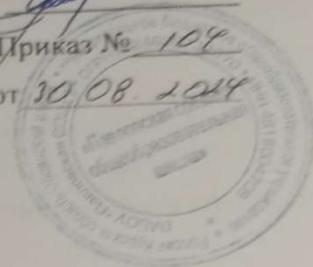
[Signature]

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

[Signature]
Приказ № 104
от 30.08.2024



**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс
преподавателя-организатора
Следнева Евгения Викторовича**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

— 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 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.

Тематическое планирование учебного предмета

Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение	Тема урока	Дата проведения урока	Электронные образовательные ресурсы, используемые при изучении темы	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура у древних народов	1	Физическая культура у древних народов		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
Способы самостоятельной деятельности	3	Виды физических упражнений		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Измерение пульса на уроках физической культуры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
Оздоровительная физическая культура	3	Закаливание организма		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Дыхательная гимнастика		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Зрительная гимнастика		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
Спортивно-оздоровительная физическая культура	51	Прыжок в длину с разбега		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 —спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое

	ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации			
	Броски набивного мяча		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Веселые старты,		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое,

		встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры		na5.ru	физическое, экологическое
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему»,		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое

		«Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»			
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Строевые команды и упражнения		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

	гимнастической скамейке;			
	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Передвижения по гимнастической скамейке		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Передвижения по гимнастической скамейке.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Передвижения по гимнастической стенке.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Передвижения по гимнастической стенке.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Прыжки через скакалку		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Прыжки через скакалку		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Ритмическая гимнастика		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперед с подскоком и приземлением)		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Беговые упражнения повышенной координационной сложности		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

		4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м			
		челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		бег через набивные мячи		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	бег с наступанием на гимнастическую скамейку		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		бег по наклонной гимнастической скамейке(вверх и вниз)		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		ускорение с высокого старта		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		ускорение с поворотом направо и налево		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: .		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.			
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 500 м. Метание мяча 150 г.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное