

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____/Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____/Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 3 класс

2024/2025 учебный год

(ID 1251040)

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Составитель:
Бессуднова Е.Э.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024г.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Общее число часов для изучения физической культуры составляет в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

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 противоходом, 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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 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 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 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	2	Инфоурок
Итого по разделу			2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				

2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	Презентация
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры		1	Учи.ру
2.3	Физическая нагрузка		2	Учи.ру
Итого по разделу			4	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1.Оздоровительная физическая культура

1.1	Закаливание организма	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	Инфоурок
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика		1	Презентация
Итого по разделу			2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	12	Инфоурок, Учи.ру, Физкультура на 5, Призентации.
2.2	Легкая атлетика		10	
2.3	Лыжная подготовка		12	
2.4	Плавательная подготовка		12	
2.5	Подвижные и спортивные игры		12	
Итого по разделу			58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	2	gto.ru
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количе ство часов	Тип урока	Примечание
1	Физическая культура у древних народов	1	Вводный	
2	Виды физических упражнений	1	Вводный	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Комбинированный	
4	Дозировка физических нагрузок	1	Комбинированный	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Комбинированный	
6	Закаливание организма под душем	1	Вводный	
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Комбинированный	
8	Строевые команды и упражнения	1	Вводный	
9	Строевые команды и упражнения	1	Комбинированный	
10	Лазанье по канату	1	Комбинированный	
11	Лазанье по канату	1	Комбинированный	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Комбинированный	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Комбинированный	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	Комбинированный	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	Комбинированный	

16	Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	
17	Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	
18	Прыжок в длину с разбега	1	Вводный	
19	Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	
20	Броски набивного мяча	1	Комбинированный	
21	Броски набивного мяча	1	Комбинированный	
22	Челночный бег	1	Комбинированный	
23	Челночный бег	1	Комбинированный	
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Комбинированный	
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Комбинированный	
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Комбинированный	
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Вводный	
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Комбинированный	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Комбинированный	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Комбинированный	
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Комбинированный	
32	Повороты на лыжах способом	1	Комбинированный	

	переступания		нный	
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Комбинированный	
34	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Комбинированный	
35	Правила поведения в бассейне	1	Вводный	
36	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Комбинированный	
37	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Комбинированный	
38	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Комбинированный	
39	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Комбинированный	
40	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Комбинированный	
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Вводный	
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Комбинированный	
43	Спортивная игра баскетбол	1	Комбинированный	
44	Спортивная игра баскетбол	1	Комбинированный	
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Комбинированный	
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Комбинированный	
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Комбинированный	

48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Комбинированный	
49	Спортивная игра волейбол	1	Вводный	
50	Спортивная игра волейбол	1	Комбинированный	
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Комбинированный	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Комбинированный	
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Вводный	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Комбинированный	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Комбинированный	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Комбинированный	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Комбинированный	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Комбинированный	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Комбинированный	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Комбинированный	

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Комбинированный	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Комбинированный	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Комбинированный	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Комбинированный	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Комбинированный	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Комбинированный	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Комбинированный	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Комбинированный	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

