

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

«Рассмотрено» Руководитель МО /Кузнецова М.В./ Протокол № 1 от 19 августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по МР МБОУ «Березовская СОШ» Гизбрехт Е.И.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _Шарыгина А. В./ Приказ № 170 от 23 .08. 2024г
--	--	---

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса

Составитель: Дмитриева А.М.
учитель начальных классов

Рассмотрена на педсовете
протокол № 12 от 20 августа 2024г.

Период реализации программы 2024-2025 учебный год

с. Березовка 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. № 286
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 04.07.2024 № 163).
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03. 2022г № 57).
- Учебный план начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23. 08.2024 №.169)
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024 №169)

На основании федеральной рабочей программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных организаций, разрешено исключить направление «Плавание» в связи с отсутствием материально-технической базы.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «Березовская СОШ» на 2024- 2025 учебный год на изучение физической культуры в 3 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину. Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре	5	
Знания о физической культуре	5	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	9	
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	37	
Специальные упражнения основной гимнастики	32	
Игры и игровые задания	5	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	17	

Комбинации упражнений основной гимнастики	7	
Спортивные упражнения	5	
Туристические физические упражнения	2	
Подготовка к демонстрации полученных результатов	3	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 ч)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Примечание
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие.	1	
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений.	1	
3	Классификация физических упражнений.	1	
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании.	1	
5	Подводящие упражнения и их назначение.	1	
6	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки.	1	
7	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры.	1	
8	Техника выполнения танцевальных движений.	1	
9	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях.	1	
10	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания.	1	
11	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений.	1	
12	Составление правил новых игр и спортивных эстафет.	1	
13	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры.	1	
14	Строевые команды: построения, перестроения.	1	
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки.	1	
16	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки.	1	
17	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки.	1	
18	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений.	1	
19	Практика применения методики контроля осанки.	1	
20	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки.	1	

21	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки.	1	
22	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры.	1	
23	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
24	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами.	1	
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы.	1	
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног.	1	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины.	1	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук.	1	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.	1	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава.	1	
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава.	1	
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава.	1	
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног.	1	
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника.	1	
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава.	1	
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей.	1	
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей.	1	
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей.	1	
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей.	1	

41	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей.	1	
42	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика.	1	
43	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены. Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности.	1	
44	Игровые задания на выполнение физических упражнений. Построения и перестроения в шеренги.	1	
45	Построения и перестроения, повороты в строю. Построения и перестроения в шеренги по два.	1	
46	Перемещения с помощью танцевальных движений. Акробатические упражнения для перемещений.	1	
47	Игры с выталкиванием. Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой.	1	
48	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор. Игры в перетягивания соперника в свою сторону.	1	
49	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой. Игры за овладение у соперника предметом двумя руками.	1	
50	Игры на устойчивость. Туристическая игра «Пройди по бревну».	1	
51	Туристическая игра «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход.	1	
52	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов. Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов.	1	
53	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	
54	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости.	1	
55	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости. Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости.	1	
56	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов. Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1	

57	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости. Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
58	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.	1	
59	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц.	1	
60	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта.	1	
61	Проектная деятельность по подготовке личного выступления. Проектная деятельность по подготовке группового упражнения.	1	
62	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости. Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей.	1	
63	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту) Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	
64	Туристические игры для тренировки координационных способностей. Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений.	1	
65	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности. Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода.	1	
66	Контрольно-тестовые упражнения. Демонстрация группового показательного выступления.	1	
67	Техника выполнения упражнений ГТО II степени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног. Техника выполнения упражнений ГТО II степени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость.	1	
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях.	1	

Лист внесения и изменений и дополнений в Рабочую программу
по предмету _____
учитель: _____

Класс, № п/п	Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Ф.И.О. сотрудника, внесшего изменения и причина