

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

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Семенова О.А./ ФИО Протокол №1 от «19» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по МР МБОУ «Березовская СОШ» _____/Гизбрехт Е.И./ ФИО «20» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В./ ФИО Приказ № 170 от «23» августа 2024 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса

Составитель: Радченко Александр Сергеевич,
Филиппов Евгений Викторович
учителя физической культуры,
высшей квалификационной категории

Рассмотрено на педсовете
протокол № 12 от «20» августа 2024 г.

Период реализации программы 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. № 287;
- 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 31.03.2022 №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).

При составлении рабочей программы были использованы следующие учебно-методические материалы:

- Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). Москва, 2023.

Поурочное планирование составлено на 68 часов, так как в 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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 физкультминутки 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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	18		18	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12		12	
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Легкая атлетика	14		14	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тематика урока	Кол-во часов	Наглядное пособие и техническое оснащение
	Знания о физической культуре	2	
1	Физическая культура у древних народов	1	
2	История появления современного спорта	1	
	Способы самостоятельной деятельности	4	
3	Виды физических упражнений	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
5	Дозировка физических нагрузок	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
	Оздоровительная физическая культура	2	
7	Закаливание организма под душем	1	
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	
	Подвижные игры	18	
9	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
10	Спортивная игра баскетбол	1	
11	Спортивная игра баскетбол	1	
12	Ведение баскетбольного мяча	1	

13	Ведение баскетбольного мяча	1	
14	Ловля и передача мяча двумя руками	1	
15	Ловля и передача мяча двумя руками	1	
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
17	Спортивная игра волейбол	1	
18	Прямая нижняя подача	1	
19	Прямая нижняя подача	1	
20	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	
21	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	
22	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении	1	
23	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении	1	
24	Спортивная игра футбол	1	
25	Спортивная игра футбол	1	
26	Подвижные игры с приемами футбола	1	
	Лыжная подготовка	12	
27	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	

38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
	Гимнастика с основами акробатики	12	
39	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1	
40	Лазанье по канату	1	
41	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
43	Передвижения по гимнастической стенке	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
45	Прыжки через скакалку	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
47	Ритмическая гимнастика	1	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
49	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
50	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
	Плавательная подготовка	2	
51	Правила поведения в бассейне	1	
52	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
	Легкая атлетика	14	
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега	1	
54	Прыжок в длину с разбега	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
56	Броски набивного мяча	1	

57	Броски набивного мяча	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
59	Челночный бег	1	
60	Челночный бег	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по предмету: «Физическая культура» 3 класс

учитель: Радченко А.С.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по предмету: «Физическая культура» 3 класс

учитель: Филиппов Е.В.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина