

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей физической
культуры
Руководитель ШМО Глушак В.П./
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Патяева С.А./
« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского лицея
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ
Орлова А.Ю.
Приказ от 29.08.2023г. № 273



Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Физическая культура
Класс 3А,3Б
Уровень общего образования начальная школа
Учитель: Дронина Галина Александровна
Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год
Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009г. №373
2. Федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура», утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года № 372
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023г. № 272;

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. - М.: Просвещение, 2020г.

Рабочую программу составил (а) Дронина Г.А./

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

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 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.

2.Содержание учебного предмета , курса

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 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 места, способом толчком двух ног. 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.

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	39
Гимнастика с элементами акробатики	21
Подвижные и спортивные игры	22
Лыжная подготовка	20
Итого	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата			
			По плану			коррекция
			3А	3Б		
	Лёгкая атлетика	17				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Ходьба и бег.	1	05.09	04.09		
2	Высокий и низкий старт. Тест- бег 30 метров. ГТО	1	06.09	06.09		

3	Бег в медленном темпе. Тест-бег 6 минут. ГТО	1	07.09	07.09		
4-5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	2	12.09 13.09	11.09 13.09		
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег 1000 м.	1	14.09	14.09		
7-8	Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	2	19.09 20.09	18.09 20.09		
9	Лёгкоатлетическая эстафета.	1	21.09	21.09		
10-11	Прыжки и их разновидности. Тест - челночный бег. ГТО	2	26.09 27.09	25.09 27.09		
12	Режим дня и личная гигиена. Тест-наклон вперёд из положения сидя. ГТО	1	28.09	28.09		
13-14	Прыжок в длину с места - тест. ГТО	2	03.10 04.10	02.10 04.10		
15	Броски и ловля набивного мяча. Подтягивание на перекладине – тест. ГТО	1	05.10	05.10		
16-17	Метание малого мяча в цель. Тест-поднимание туловища из положения лёжа. ГТО	2	17.10 18.10	16.10 18.10		
	Гимнастика с элементами акробатики.	21				
18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1	19.10	19.10		
19-20	Кувырок вперёд.	2	24.10 25.10	23.10 25.10		
21-22	Стойка на лопатках.	2	26.10 31.10	26.10 30.10		
23-24	Мост из положения лёжа.	2	01.11 02.11	01.11 02.11		
25-26	Акробатические соединения.	2	07.11 08.11	06.11 08.11		
27	Висы и упоры. Строевые упражнения и перестроения.	1	09.11	09.11		
28-29	Лазание и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастическом мате, наклонной гимнастической скамейке. Построения и перестроения.	2	14.11 15.11	13.11 15.11		
30-31	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, ленте.	2	16.11 28.11	16.11 27.11		
32-33	Круговая тренировка.	2	29.11 30.11	29.11 30.11		
34-35	Полоса препятствий.	2	05.12 06.12	04.12 06.12		
36-37	Опорный прыжок.	2	07.12 12.12	07.12 11.12		
38	Эстафета с элементами акробатики.	1	13.12	13.12		
	Лыжная подготовка.	20				

39	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1	14.12	14.12		
40	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.	1	19.12	18.12		
41-42	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1км.	2	20.12 21.12	20.12 21.12		
43-44	Прохождение дистанции до 1 км. Линейные эстафеты без палок.	2	26.12 27.12	25.12 27.12		
45-46	Подъёмы лесенкой и ёлочкой, спуски с пологих склонов.	2	28.12 09.01	28.12 08.01		
47-48	Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	2	10.01 11.01	10.01 11.01		
49-50	Попеременный одношажный ход. Дистанция до 1км.	2	16.01 17.01	15.01 17.01		
51-52	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 1км.	2	18.01 23.01	18.01 22.01		
53	Круговые эстафеты на лыжах.	1	24.01	24.01		
54	Встречные эстафеты на лыжах.	1	25.01	25.01		
55-56	Прохождение дистанции 1,5 км.	2	30.01 31.01	29.01 31.01		
57-58	Свободное скольжение, передвижение на лыжах змейкой.	2	01.02 06.02	01.02 05.02		
	Подвижные и спортивные игры.	22				
59	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Техника безопасности при работе с мячами. Подвижные игры.	1	07.02	07.02		
60-61	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Работа в парах, тройках.	2	08.02 13.02	08.02 12.02		
62-63	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	2	14.02 15.02	14.02 15.02		
64-65- 66	Пионербол.	3	27.02 28.02 29.02	26.02 28.02 29.02		
67-68	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу.	2	05.03 06.03	04.03 06.03		
69-70- 71	Волейбол по упрощённым правилам.	3	07.03 12.03 13.03	07.03 11.03 13.03		
72-73	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Бросок в кольцо.	2	14.03 19.03	14.03 18.03		
74-75- 76	Баскетбол по упрощённым правилам.	3	20.03 21.03 26.03	20.03 21.03 25.03		
77-78	Эстафета с мячами.	2	27.03 28.03	27.03 28.03		
79-80	Подвижные игры.	2	02.04	01.04		

	Лёгкая атлетика.	22	03.04	03.04		
81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча в цель.	1	04.04	04.04		
82-83	Прыжок в длину с места – тест. Подвижные игры.	2	16.04 17.04	15.04 17.04		
84	Челночный бег 3*10м – тест. Подвижные игры.	1	18.04	18.04		
85	Подтягивание на перекладине – тест. Круговая тренировка.	1	23.04	22.04		
86-87	Бег в медленном темпе. Бег 6 минут – тест.	2	24.04 25.04	24.04 25.04		
88	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке - тест. Круговая тренировка.	1	30.04	29.04		
89	Поднимание туловища из положения лёжа – тест. Круговая тренировка.	1	02.05	02.05		
90-91	Бег 1000м. – тест. Подвижные игры.	2	07.05 08.05	06.05 08.05		
92-93	Бег в медленном темпе. Бег 30 метров – тест.	2	14.05 15.05	13.05 15.05		
94-95	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	2	16.05 21.05	16.05 20.05		
96-97	Бег в медленном темпе. Лёгкоатлетическая эстафета.	2	22.05 23.05	22.05 23.05		
98-102	Резерв	5				