

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Павловская основная школа №2

РАССМОТРЕНО
и принято на ШМО
ШКОЛЫ

учителей начальных классов
О.Г./

МКОУ Павловской ОШ №2
(протокол № _____ от «__» _____ 2023г.
Руководитель ШМО
_____/ Пахомова Е.Е./

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

_____/Королева Л.Р../

«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____/Малова

Приказ № 68-ОД
от «01» 09.2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 3 а

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Разработала: Пахомова Л.А.,
учитель начальных классов, высшая квалификационная категория

Р.п. Павловка
2023г.

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч.1. – 2-е изд., доработанное.- АСТ- Астрель, Москва 2011.-576 с.- (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки РФ;- программа курса «Физическая культура» 1-4 классы, Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова . Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб.- М:АСТ: Астрель; Москва:2012);
- в соответствии с письмом Министерства образования РФ № 08-1786 от 28.10.2015 года;
- в соответствии с образовательной программой МКОУ Павловской ОШ №2.
- УМК «Планета знаний»

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год для 3 класса.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ****К концу 3 класса*****Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Игры на воздухе (20 часов)

Подвижные игры (30 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<u>Лёгкая атлетика и подвижные игры (19 часов).</u>				
1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2			История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1
3			Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
4			Передвижение по диагонали.	1
5			Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
6			Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
7			Челночный бег 3x10 м.	1
8			Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1
9			Равномерный медленный бег.	1
10			Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
11			Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
12			Прыжок в высоту с прямогорбега.	1
13			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
14			Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
15			Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
16			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
17			Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
18			Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
19			Подвижные игры.	1

<u>Гимнастика с основами акробатики (14 часов).</u>				
20			Правила поведения на уроках гимнастики.	1
21			Кувырки вперёд.	1
22			Стойка на лопатках из упора присев.	1
23			«Мост» из положения лёжа	1
24			Вис, согнув ноги.	1
25			Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
26			Перелезание через препятствие (высота 90см).	1
27			Вис на согнутых руках.	1
28			Переползание по-пластунски.	1
29			Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
30			Комбинация из элементов акробатики.	1
31			Комбинация из элементов акробатики.	1
32			Полоса препятствий.	1
33			Подвижные игры.	1
Игры на свежем воздухе (11 ч.)				
34			Игры на воздухе: «Снежки»; «Снеговики»	1
35			Игры на воздухе: «Царь горы»; «Меткий стрелок»	1
36			Игры на воздухе: «Гонки на санях»; «Стрельба в цель»	1
37			Игры на воздухе: «Ангелы»; «Следопыты»	1
38			Игры на воздухе: «Следы на снегу: снежный человек, трактор»	1
39			Игры на воздухе: «След в след»	1
40			Игры на воздухе: «Рисование палочкой на снегу»; «Рисование снегом»	1
41			Игры на воздухе: «Замаскированные обитатели»; «Снежные скульптуры»	1
42			Игры на воздухе: «Цветные льдинки»; «Снежные краски»	1
43			Игры на воздухе: «Ледяные фигурки»	1
44			Футбол на снегу	1
Подвижные игры и лёгкая атлетика (24 ч).				

45			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
46			Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
47			Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
48			Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
49			Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
50			Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
51			Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
52			Подвижные игры.	1
53			Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
54			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
55			Прыжки с высоты.	1
56			Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
57			Метание малого мяча на дальность.	1
58			Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
59			Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1
60			Ведение баскетбольного мяча.	1
61			Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
62			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
63			Ведение футбольного мяча.	1
64			Совершенствование элементов спортивных игр.	1
65			Совершенствование элементов спортивных игр.	1
66			Бег на 30м.	1
67			Челночный бег 3х10 м.	1
68			Подвижные игры и эстафеты.	1