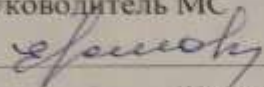


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
Отраденская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

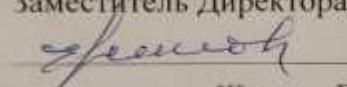


Жирнова Е.Н.

Протокол №1 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора по УВР



Жирнова Е.Н.

Приказ №185 от «29» 08 2023 г.



Михайлина О.Е.

Приказ №185 от «29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса на 2023-2024 учебный год

г. Ульяновск 2023

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе . Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы, учебный год.

Планирование составлено на основе - **Рабочие программы Физическая культура предметная линия учебников В. И. Лях 1-4 классы, (М.: Просвещение, 2019).** учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2019

Программа рассчитана на 102 часа в год, в неделю 3 часа

Преподавание ведется по учебнику В. И. Лях Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/. Просвещение, 2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся должны демонстрировать:

№	Нормативы	Мальчики	Девочки
---	-----------	----------	---------

		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,8	6,5	6,8	6,3	6,9	7,8
2	Бег 60 м (сек)	10,8	12,0	13,0	11,5	12,3	13,0
3	Бег 1000 м (мин.сек)	6.20	7.00	8.00	7.10	7.30	8.30
4	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
5	Бег 6 мин (м)	950	800	750	750	600	550
6	Метание теннисного мяча 150 гр. (м)	20	15	10	15	12	8
7	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35	30	15	28	20	15
8	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке (СМ)	7	5	4	9	7	5
9	Челночный бег 3х10 (сек)	8,9	9,7	10,3	9,6	10,6	11,0
10	Прыжок в длину с места (см.)	145	130	115	135	120	110
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	15	10	8	10	8	5

Содержание учебного предмета
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 закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (в течении года)

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 (26 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 (18 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат 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.

Лыжная подготовка (18 часов)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «шлугом».

Подвижные игры (34 часа)

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».

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

№ п/п	Наименование темы/ раздела	Количество часов (уроков)	Учет рабочей программы воспитания
		Класс	
		3	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Школьный урок
1.2	Подвижные игры и эстафеты	14	Школьный урок
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Школьный урок
1.4	Легкая атлетика	26	Школьный урок
1.5	Лыжная подготовка	18	Школьный урок
1.6	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	18	Школьный урок
2.2	Кроссовая подготовка	8	Школьный урок
	ИТОГО:	102	

Годовой план – график
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура» 3 класс

<i>Основы знаний физкультурной деятельности</i>	<i>Количество часов, № уроков</i>				<i>Количество часов</i>
	<i>В процессе занятий</i>				
<i>Базовая часть: из них</i>					<i>78</i>
<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>13ч 1-13</i>			<i>13 ч 90--102</i>	<i>26 ч</i>
<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	<i>14 ч 14-27</i>		<i>18 ч 64-81</i>		<i>32 ч</i>
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>		<i>18ч 28-45</i>			<i>18 ч</i>
<i>Лыжная подготовка</i>			<i>18 ч 46-63</i>		<i>18 ч</i>
<i>Кроссовая подготовка</i>				<i>8 ч 82-89</i>	<i>8</i>
<i>Вариативная часть: из них</i>					<i>24</i>
<i>итого</i>					<i>102</i>