

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.
Рук. МО _____ И.Ю.Кулагина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.А. Степанова
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСШ№73
имени П.С. Дейнекина
_____ Т.В. Евстигнеева
Приказ от 30.08.2023 г № 151-о

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска
«Средняя школа №73 имени П.С. Дейнекина»**

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3А, 3Б, 3В, 3Г, 3Д

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Веретина О.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023 -2024 учебный год.

Количество часов по учебному плану всего 68 часа в год; в неделю - 2 часа.

Планирование составлено с учетом календарного учебного графика на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, М.Я. Веленский - М.: Просвещение, 2019)
3. Учебник «Физическая культура. 1-4 классы» М.Я. Веленский, В.И. Лях (М. Просвещение) 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История Олимпийских игр и спортивных соревнования. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактики нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организирующие команды и приемы: строевые упражнения. Построения в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3*10м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазанье через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнение на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организирующие команды и приемы: 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 передвижения на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступание на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойки. **Подъем:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «вызов номеров», «пустое место», «волк во рву», «мяч соседу», «воробьи, вороны», «мышеловка», «третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «запрещенное движение», «невод», «передай мяч», «охотники и утки», «эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «воротца», «буксиры», «кто дальше?», «попади в ворота».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к результатам. **Личностные** результаты:

У учащихся будут сформированы: положительные отношения к урокам физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования: познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительная мотивация к изучению различных приемов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные:

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закаливания; определять влияния занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180 градусов; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейки; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом; выполнять спуски в основной низкой стойки; выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться: понимать влияния физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений направленных на развитие определенных физических качеств; выполнять упражнения направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий, выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приемы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя): вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться: продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнером в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочный материал учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качеств; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся: рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнованиях, о профилактики нарушения осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культуры на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться: выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнения; понимать действия партнера в игровой ситуации. Программа предусматривает

проведение традиционных уроков, урок – зачет.

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Уровень (3 класс)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен
Бег 30 м с высокого старта	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов	Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания
<u>Лёгкая атлетика и подвижные игры. 10 ч</u>		10	
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
2.	Бег на короткие дистанции 30м. Встречная эстафета.	1	Корректировка техники бега. Зачёт.
3.	Бег 60м. Круговая эстафета.	1	Корректировка техники бега. Зачёт.
4.	Прыжки в длину с места. Игра "Волк во рву"	1	Корректировка техники бега.

5.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Корректировка техники бега и выполнения упражнений.
6.	Равномерный бег 5 мин, чередование бега и ходьбы. Игра "Салки на марше"	1	Корректировка техники выполнения
7.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра "День и ночь"	1	Корректировка техники выполнения
8.	Равномерный бег 7 мин. Подтягивание на низкой перекладине (результат).	1	Корректировка техники выполнения
9.	Равномерный бег 8 мин. Игра "Знамя"	1	Корректировка техники бега.
10.	Кросс 1 км. Подвижные игры.	1	Зачёт.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр. 10 ч	10	
11.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
12.	Прыжки через скакалку (результат). Ловля и передача мяча.	1	Корректировка техники ведения.
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Корректировка техники передачи мяча и бросков.
14.	Ловля и передача в кругу. Ведение правой и левой рукой. Эстафеты.	1	Корректировка техники ведения.
15-16	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра "перестрелка"	2	Корректировка техники передачи.
17	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Корректировка техники броска.
18	Ловля и передача мяча. Игра "перестрелка"	1	Корректировка техники ловли и передачи..
19-20	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафета с мячами.	2	Корректировка техники.
	Гимнастика с элементами акробатики. 10 ч	10	
21	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
22-23	Акробатические упражнения, кувырок вперёд и назад.	2	Корректировка техники выполнения.
24-25	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2	Корректировка техники выполнения.
26	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату.	1	Корректировка техники кувырка.

27-28	На гимнастической стенке вис прогнувшись поднимание ног в вися.	2	Корректировка техники выполнения.
29	Подтягивания из вися на высокой перекладине. (мальчики). На низкой перекладине (дев)	1	Корректировка техники выполнения. Зачёт.
30	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Прыжки в длину с места (результат).	1	Корректировка техники выполнения. Зачёт.
	Лыжная подготовка. 10 ч	10	Корректировка техники выполнения
31	Техника безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
32	Повороты переступанием вокруг носков лыж.	1	Корректировка техники выполнения
33	Передвижением скользящим шагом.	1	
34	Спуск в основной стойке. Свободное передвижение до 1500м.	1	Зачёт.
35	Равномерное передвижение 1000м . Спуски и подъёмы с горки.	1	
36-37	Равномерное передвижение до 1000 -1500м. Игра "Быстрый лыжник".	2	Корректировка техники выполнения
38	Спуски и подъёмы в горку. Совершенствование изученных способов , передвижение до 1000м.	1	Корректировка техники выполнения
39	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Прохождение 1000м (результат).	1	Корректировка техники выполнения. Зачёт.
40	Прохождение 2000 м.(без учёта времени).	1	Корректировка техники выполнения
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 14 ч	14	
41	Техника безопасности на занятиях подвижных игр. Работа с мячом.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
42-43	Передача и ловля баскетбольного мяча в парах.	2	Корректировка техники выполнения
44	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Корректировка техники выполнения
45	Подвижные игры с мячом.	1	Корректировка техники выполнения
46	Подвижные игры со скакалкой.	1	
47	Передача и ловля баскетбольного мяча в движение.	1	
48	Подвижные игры. Прыжок в длину с места . Тест ГТО.	1	Зачёт.
49	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Корректировка техники выполнения
50-51	Игры - эстафеты с баскетбольным мячом.	2	Корректировка техники выполнения
52	Бросок баскетбольного мяча от плеча.	1	Корректировка техники выполнения
53	Элементы спортивных игр. Игра" Перестрелка ".	1	Корректировка техники выполнения
54	Ходьба противходом. Игра " Охотники и утки".	1	Корректировка техники выполнения
	Лёгкая атлетика. 14 ч	14	

55	Техника безопасности. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера.	1	Фронтальный опрос. Инструкция и журнал по т/безопасности
56	прыжки через скакалку (результат).	1	Корректировка техники выполнения Зачёт.
57	Прыжки в длину с места (результат).	1	Корректировка техники выполнения Зачёт.
58	Прыжки через скакалку. Подтягивание (на результат).	1	Зачёт.
59	Игры - эстафеты с эстафетной палочкой.	1	
60	Прыжки многоскоки. Челночный бег 3х 10м. (результат).	1	Корректировка техники выполнения Зачёт.
61	Метание теннисного мяча на заданное расстояния.	1	Корректировка техники выполнения
62	Метание теннисного мяча на дальность. Тест ГТО.	1	Корректировка техники выполнения
63	Кроссовая подготовка (бег 1000 - 2000 м без учёта времени).	1	Корректировка техники выполнения
64	Бег 30 м. (результат	1	Корректировка техники выполнения Зачёт.
65	Челночный бег 4 x10м . Бег 60 м (результат).	1	Корректировка техники выполнения
66	Бег 6 мин. (результат).	1	Строевые упражнения. Зачёт.
67	300м. Подвижные игры и эстафеты.	1	
68	Подвижные игры - эстафеты. Способы закаливания. Итоги учебного года.	1	Корректировка техники бега.
ИТОГО		68 ч	