

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Силикатный»

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

РАССМОТРЕНО:

Директор МОБУ СОШ
п. Силикатный

Зам. директора по УВР

на заседании
методического
объединения

Т.А. Аверина
«31» 08 2023 г.

Н.А. Шишигина
«31» 08 2023 г.

протокол № 1
«31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

3 класс

учителя начальных классов
Скрипичниковой Н.В.

п. Силикатный
2023

Рабочая программа по курсу «Физическая культура для 3 класса» разработана на основе Примерной программы начального общего образования, авторской программы в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования

На изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю)

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления. Продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой их которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной , образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу « **Знания о физической культуре** » - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете,

внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое **гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры баскетбол.**

- по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запомнить временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить дистанции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

-по разделу «**Легкая атлетика**»- технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3*10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу». «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

-по разделу «**Лыжная подготовка**»- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без, подниматься на склон « елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

-по разделу «**Подвижные и спортивные игры**»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой

рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы» и т.д.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ-ЗОЖ**, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география**- туризм, выживание в природе;
- химия**- процессы дыхания;
- физика**- природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история**- история Олимпийских игр, история спорта;
- математика**- расстояние, скорость;
- биология**- режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.
2	Разновидности ходьбы, бега.
3	Игровой час. Подвижная игра «Третий лишний».
4	Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.
6	Игровой час.
7	Бег с ускорением 30 м.
8	Бег с ускорением 60 м.
9	Игровой час. Подвижная игра «Космонавты».
10	Бег на выносливость 300м-девочки, 500м-мальчики.
11	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим.
12	Игровой час. Эстафеты.
13	Тестирование челночный бег 3*10м на результат.
14	Круговая эстафета. (расстояние 15-30м).

15	Игровой час.
16	Встречная эстафета (расстояние 10-20м)
17	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.
18	Игровой час. «Подвижная игра будь ловким»
19	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.
20	Отработка техники прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Игровой час. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).
22	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.
23	Прыжок в длину с места на результат.
24	Игровой час. Игры: «Шишки, желуди, орехи» (закрепление).
25	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки.
26	Обучение технике метания малого мяча.
27	Игровой час. Игры с мячом.
28	Техника метания малого мяча из положения «стоя».
29	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.
30	Игровой час. Игры с мячом.
31	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.
32	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.
33	Игровой час.
34	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.
35	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев..
36	Игровой час.
37	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.
38	Мост из положения лежа на спине.
39	Игровой час.
40	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий.

42	Игровой час.
43	Упражнение в равновесии на бревне.
44	Развитие координации. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.
45	Игровой час.
46	Упражнения на гимнастической скамейке.
47	Развитие скоростно-силовых способностей.
48	Игровой час. Подвижные игры (повторение).
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
51	Игровой час.
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.
54	Игровой час.
55	Ведение правой и левой рукой в движении.
56	Бросок двумя руками от груди.
57	Игровой час.
58	Эстафеты с мячом.
59	Эстафета со скакалкой.
60	Игровой час.
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж способом под руку; надевание лыж. Укладывание лыж, надевание креплений.
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
63	Игровой час.
64	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.
65	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.
66	Игровой час.
67	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
68	Повороты с переступанием.
69	Игровой час. Игра «Чьи лыжи быстрее».
70	Подъемы и спуски под уклон.
71	Передвижение на лыжах до 1 км.
72	Игровой час.
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.

74	Торможение.Эстафеты на лыжах.
75	Игровой час.
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом.
77	Бег с остановками в шаге,с изменением направления движения.
78	Игровой час.
79	Перемещения:ловля и передача мяча двумя руками от груди.после подбрасывания над собой.
80	Бросок мяча снизу на месте. Развитие координации.
81	Игровой час.
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
83	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.
84	Игровой час.
85	Передачи в колоннах двумя руками,одной слева, одной справа.
86	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.
87	Игровой час.
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча.
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.
90	Игровой час.
91	Тестирование наклона вперед из положения стоя.
92	Метание набивного мяча из разных положений.
93	Игровой час.
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.
96	Игровой час.
97	Бег до 3 мин.
98	Эстафеты.
99	Игровой час.
100	Челночный бег 3*10м
101	Бег с ускорением от 30 до 60м
102	Прыжки в длину с места. Итог за учебный год.

Список литературы

- В. И.Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И.Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.

- А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2014г.
- .Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2013.
- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2013.