

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа п. Приволье
имени Героя Советского Союза Г.Ф. Васянина
Кузоватовского района Ульяновской области**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Малашкина О.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ п.Приволье
_____ Жучаева Н.К.
Приказ № 1
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса	<u>Физическая культура</u>
Класс	<u>3</u>
Уровень общего образования	<u>начальная школа</u>
Учитель	<u>Макарова Мария Владимировна</u>
Срок реализации программы	<u>2023 – 2024 год</u>
Количество часов по учебному плану	<u>всего 102 часа в год; в неделю 3 час</u>
Планирование составлено на основе	<u>Физическая культура.Рабочие программы.Предметная линия учебников.М.Я.Виленского,В.И.Ляха1-4 классы:В.И.Лях. –М.: Просвещение,2019</u>
Учебник	<u>Физическая культура1-4классы. Учеб.для общеобразоват. организаций; под ред.М.Я.Виленского-М.:Просвещение 2019</u>

Рабочую программу составила Макарова Мария Владимировна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none">• характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;• понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;• выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;• обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

	<ul style="list-style-type: none"> • вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного); • исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; • делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности. <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; • взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; • контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
<p>Предметные результаты</p>	<p>К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;</p> <p>измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;</p>

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию; • демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; • выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; • передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением; • организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; • - выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
|--|--|

2.Содержание по учебному предмету

1 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 физкультминутки 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 противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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 разбега, способом согнув ноги. 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика (19 часов)		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки догонялки»	1ч
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Игра « Ловишки»	1ч
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра « Салки с домом»	1ч
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Разучивание игры « Ловишка с лентой».	1ч
5	Объяснение понятий « пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра « Удочка ».	1ч
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра « Удочка »	1ч
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры « Метатели»	1ч
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты « За мячом противника»	1ч
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	1ч

	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра « Два Мороза»	1ч
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 мин. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1ч
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры « Третий лишний».	1ч
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра « Третий лишний ».	1ч
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно – силовых качеств мышц ног (прыгучисть) в прыжке в длину с прямого разбега.	1ч
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом « согнув ноги». Игра со скакалкой « Пробеги с прыжком».	1ч
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом « согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой « Пробеги с прыжком ».	1ч
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снаряжениях. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры « Догонялки на марше ».	1ч
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание подвижной игры « Волна».	1ч
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)		
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении	1ч

	«вис на гимнастической стенке на время ». Разучивание игры « Догонялки на марше».	
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры « Увертывайся от мяча ».	1ч
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	1ч
22	Совершенствование выполнения упражнения « стойка на лопатках». Подвижная игра « Посадка картофеля».	1ч
23	Совершенствование выполнения упражнения « мост». Обучения упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1ч
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1ч
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание « Класс, смирно!».	1ч
26	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники - спортсмены».	1ч
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1ч
28	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?».	1ч
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1ч

30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырков вперед.	1ч
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Подвижная игра «Удочка».	1ч
Подвижные и спортивные игры (17 часа)		
32	Развитие внимания, скоростно – силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики.	1ч
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы».	1ч
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу».	1ч
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему».	1ч
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча. Подвижная игра «Мяч из круга».	1ч
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1ч
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1ч

40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	1ч
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	1ч
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	1ч
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».	1ч
44	Совершенствование ведению мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	1ч
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	1ч
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передачи мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	1ч
47	Совершенствование ведению мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».	1ч
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	1ч
Лыжная подготовка (12 часов).		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота».	1ч
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».	1ч
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по	1ч

	дистанции 1 км. со средней скоростью.	
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стенке без палок. Прохождение дистанции 1 км. с раздельным стартом на время.	1ч
53	Обучение поворотом и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1ч
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	1ч
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1ч
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».	1ч
57	Совершенствование поворотам на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «Упором».	1ч
58	Совершенствование передвижений на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1км с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1ч
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м и выполнения подъема.	1ч
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1ч
Подвижные и спортивные игры.(14 часов)		
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высокого летящего мяча.	1ч

	Игра «Перекинь мяч».	
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».	1ч
64	Обучение подаче мяча двумя руками из –за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч
66	Совершенствование ловли высокого летящего мяча. Обучение умения взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1ч
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1ч
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1ч
69	Совершенствование ведения мяча различными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	1ч
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1ч
71	Совершенствование остановке мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	1 ч
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой».	1ч
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини – футбол.	1ч
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини – футбол.	1ч

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)		
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу».	1ч
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100см. на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».	1ч
77	Развития внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре – эстафете с гимнастическими палками.	1ч
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись».	1ч
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами».	1ч
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации по средством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место».	1ч
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки - горбунки».	1ч
82	Обучения упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, спрыгивании с гимнастического козла.	1ч
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из	1ч

	виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки - горбунки».	
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошки». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра « Волк и зайцы».	1ч
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	1ч
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	1ч
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».	1 ч
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1ч
Легкая атлетика (часов)		
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1ч
90	Совершенствование техники высокого старта и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1ч
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет».	1ч
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м.	1ч

	Совершенствование прыжков через низкий барьер.	
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1ч
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	1ч
95	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1ч
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противка».	1ч
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	1ч
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол.	1ч
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	1ч
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номера».	1ч
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание).	1ч
102	Подведение итогов учебного года.	1ч
	Итого:	102ч