

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

Муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

<i>«Рассмотрено на заседании МО»</i>	<i>«Согласовано»</i>	<i>«Утверждаю»</i>
Протокол № 1 от « <u>26</u> » августа 2021г Руководитель ШМО _____	Заместитель директора по УВР МБОО «Старомайнская средняя школа № 1» _____ М.Г. Зеленикина «27» августа 2021 года	Директор МБОО «Старомайнская средняя школа № 1» _____ Н.Н. Рыжова Приказ № <u>32/2-ОД</u> от «27» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: Начальное общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 1 год 2021-2022г.

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 час.

Планирование составлено на основе: авторской программы п/р Л.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой:
Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура»: программы, методические
рекомендации, поурочные разработки (М.: АСТ-Астрель, 2012. Планета знаний) рекомендована
Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 3-4 кл. – М.: АСТ-Астрель, 2014 год;
рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила _____ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы,
протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 2) Примерной начальной образовательной программы основного общего образования (по реестру).
- 3) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.
- 4) Учебного плана МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, на 2017-2018 учебный год рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
- 6) Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1» от 01.09 2016 г.
- Учебник Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура 3 класс, М.: Астрель, 2013.
- Лисицкая Т.С. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А.Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель, 2012.

- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура. Спортивный дневник школьника 3 класс.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа направлена на реализацию **цели** - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Программа адресована обучающимся в третьих классов общеобразовательных школ.

Основные содержательные линии курса:

- «Основы знаний о физической культуре»
- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Лыжная подготовка»
- «Подвижные игры»

Планируемые результаты изучения учебного предмета
К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

ПРЕДМЕТНЫЕ

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 получат 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.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний о физической культуре
История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая

культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом-марш!», «Стоп!»

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски и передачи: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, ведение мяча на месте, шагом, по прямой и с изменением направления, броски двумя руками с низу, набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы, броски и ловля волейбольного и баскетбольного мяча.

Удары, остановка: Удары внутренней стороны стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: в группировке, упоры, седы, 2-3 кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках из упора присев, мост из положения лёжа

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимёнными способами, упражнения на низкой перекладине, лазанье по канату произвольным способом, ходьба по гимнастической скамейке, по

наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: *Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег*

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками, попеременным двухшажным ходом **Повороты:** *переступанием на месте и в движении вокруг носков лыж. Спуск* в низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой» на склон 15-20 градусов. **Торможение палками и падением.**

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Фишки», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч»; «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССОВ

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8
1 урок	Разучить технику высокого старта.	1
2 урок	Закрепление и совершенствование технику высокого старта.	1
3 урок	Ознакомление и разучивание метание мяча в цель с 4-5 м.	1
4 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 4-5 м.	1
5 урок	Учет метание мяча в цель с 4-5 м.	1
6 урок	Разучивание и закрепление метание набивного мяча сидя из-за головы	1
7 урок	Совершенствование и учет метания набивного мяча сидя из-за головы	1
8 урок	Круговая эстафета	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		9
9 урок	Ознакомление и разучивание с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
10 урок	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1

11 урок	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча на месте, шагом	1
12 урок	Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом	1
13 урок	Обучение и разучивание техники ведения мяча по прямой, с изменением направления	1
14 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления	1
15 урок	Обучение и разучивание техники броска мяча двумя руками снизу	1
16 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу	1
17 урок	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>		<i>13</i>
18урок	Разучивание 2-3 кувырка вперед	1
19урок	Закрепление 2-3 кувырка вперед	1
20урок	Совершенствование 2-3 кувырка вперед	1
21урок	Учет 2-3 кувырка вперед	1
22 урок	Разучивание стойки на лопатках из упора присев	1
23 урок	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках из упора присев	1
24 урок	Разучивание из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
25 урок	Закрепление из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
26 урок	Совершенствование из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
27 урок	Учет из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1
28 урок	Разучивание «мост» из положения лежа на спине	1
29 урок	Закрепление «мост» из положения лежа на спине	1
30 урок	Совершенствование «мост» из положения лежа на спине	1
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>		<i>12</i>
31 урок	Ознакомление и разучивание с техникой передвижения скользящим шагом	1
32 урок	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1

33 урок	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	1
34 урок	Ознакомление и разучивание техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	1
35 урок	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
36 урок	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
37	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
38 урок	Ознакомление и разучивание поворота переступанием на месте и в движении	1
39 урок	Закрепление и совершенствование поворота переступанием на месте и в движении	1
40 урок	Ознакомление и разучивание подъема на склон 15° - 20° ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
41 урок	Закрепление подъема на склон 15° - 20° ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
42 урок	Совершенствование подъема на склон 15° - 20° ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами баскетбола</i>		8
43 урок	Ознакомление и разучивание с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах шагом	1
44 урок	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах шагом	1
45 урок	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча с изменением направления движения	1
46 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения	1
47 урок	Ознакомление и разучивание с техникой броска мяча двумя руками снизу	1
48 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу	1
49 урок	Ознакомление и разучивание с техникой броска мяча двумя руками от груди	1
50 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</i>		8
51 урок	Ознакомление и разучивание с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1

52 урок	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
53 урок	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
54 урок	Ознакомление и разучивание с техникой удара по катящемуся навстречу мячу	1
55 урок	Закрепление и совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
56 урок	Ознакомление и разучивание с техникой остановки катящегося мяча	1
57 урок	Закрепление технике остановки катящегося мяча	1
58 урок	Совершенствование технике остановки катящегося мяча	1
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>		<i>10</i>
59 урок	Разучивание челночного бега 3x10м	1
60 урок	Закрепление и совершенствование челночного бега 3x10м	1
61 урок	Разучивание метание мяча в цель с 5 м.	1
62 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 5 м.	1
63 урок	Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1
64 урок	Совершенствование метание мяча на дальность	1
65 урок	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1
66 урок	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
67	Учет прыжка в длину с разбега	1
68	Подвижные игры	1

