

Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено

на методическом объединении учителей
начальных классов МОУ «Гимназия № 20
имени героя Советского Союза В.Б.
Миронова»

Руководитель МО Лебедева Е.И. Лебедева
Протокол заседания МО № 1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия № 20
имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

г.о. Саранск РМ

Щемерова Л.А. Щемерова

Протокол заседания МС № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия № 20 имени героя
Советского Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ

Аюпов Р.К. Аюпов

Приказ № 03-02/ 304 от 01.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Киушкина Е. В.
Сураева Н. Ю.
учителя начальных классов

Саранск, 2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Обучающиеся получают возможность научиться:
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. **Коммуникативные** – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

2. **Регулятивные** – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. **Познавательные** – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить скользящему шагу без палок и с палками, спуску и подъему на горку.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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. предметами, 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 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, в 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 малого 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.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	19
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	9
5	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
6	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
Подвижные игры		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1

	Гимнастика	
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33.	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35.	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
	Лыжная подготовка	
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
42.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
43.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
44.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
	Подвижные игры	
46.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
47.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
49.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1

	«Передал -садись».	
50.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
51.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
52.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
53.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
54.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
55.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
56.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
58.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
59.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
	Легкая атлетика	
60.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
61.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
62.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
63.	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
64.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
65.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
66.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
67.	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
68.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1

Таблица фиксирования выполнения практической части учебного предмета

№ п/п	Четверти	1	2	3	4	Всего
	Количество часов	16	16	20	16	68
	Практикум	10	10	20	11	51
	Нормативы	3	3	10	1	17