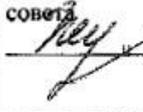


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 3

Количество часов в неделю/год: 2/68

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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 противоходом, 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.

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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольных работ	Практических работ /лабораторных работ		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Викторина
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1		Групповой метод
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1		
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Проблемные вопросы
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1		1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.2	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.3	Лыжная подготовка	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		17	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		46				

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://www.gto.ru/#gto-method	Тестирование.
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Поурочное планирование.

№ п / п	Тема урока	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	
3	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	
5	Броски набивного мяча	1		1	
6	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
10	Строевые команды и упражнения	1		1	
11	Строевые команды и упражнения	1		1	
12	Прыжки через скакалку	1		1	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
16	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	
17	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/

	культуры. Спортивная игра волейбол				
18	Спортивная игра волейбол	1		1	
19	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/
20	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
21	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
22	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	
23	Дозировка физических нагрузок	1		1	https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK стр. 21-22
24	Виды физических упражнений	1		1	https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK стр. 14-17
25	Физическая культура у древних народов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
26	История появления современного спорта	1		1	
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	
30	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	
31	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
33	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	

34	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
35	Закаливание организма под душем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	
37	Прыжки через скакалку	1		1	
38	Лазанье по канату	1		1	https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK стр. 32
39	Ритмическая гимнастика	1		1	
40	Ритмическая гимнастика	1		1	
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	
49	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/
50	Спортивная игра баскетбол	1		1	
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	
53	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	

55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
56	Броски набивного мяча	1		1	
57	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	
58	Челночный бег	1		1	
59	Прыжок в длину с разбега	1		1	
60	Прыжок в длину с разбега	1		1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	
65	Спортивная игра футбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/
66	Спортивная игра футбол	1		1	
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	
68	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	