

Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей</p> <hr/> <p>Протокол № <u>4</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023 г.</p>	<p>Согласовано Зам. директора по УВР _____ И.В.Колкова « <u>14</u> » <u>06</u> 2023 г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ директор НЧОУ «Школа «Орбита» _____ Н.Н.Медведева</p> <p>Приказ № <u>29</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической Культуре
класс 3

Количество часов 107

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Люберцы 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для _3_ класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, №1576 от 31.12. 2015);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
- Концепции преподавания учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 года № 2506-р
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345", с изменениями от 21.09.2022 (приказ N 858)
- Основной образовательной программы начального общего образования НЧОУ «Школа «Орбита»
- Положения «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС НОО, ООО НЧОУ «Школа «Орбита»
- Учебного плана НЧОУ «Школа «Орбита» на 2023-2024 учебный год, с учетом рабочей программы воспитания НЧОУ «Школа «Орбита»
- Авторской программы по предмету: Физическая культура для 1 – 4 класса. В.И. Лях..

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 107 часов.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;
- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Планируемые результаты изучения предмета Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика 15 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике; Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения; Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры; Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка»; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка»; Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель; Челночный бег 3*10 м. Отжимание; Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты; Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места; Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку; Упражнения по станциям. Перестрелка; Упражнения по станциям. Подтягивание.

Подвижные игры 12 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр; Элементы баскетбола. Стойка и перемещения; Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах; Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов; Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание; Броски мяча в щит. Эстафеты; Эстафеты с предметами. Игра «Салки»; Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей».

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.: Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку; Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев; Строевые упражнения. Игра «Пятнашки»; Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета; Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание; Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа; Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание; Опорный прыжок. Упражнение на равновесие; Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов; Опорный прыжок. Висы и упоры; Висы и упоры. Лазание по канату; Лазание по канату. Эстафеты; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках; Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.

Лыжная подготовка 24 ч.: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка; Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж; Разучивание скользящего шага; Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте; Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом; Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»;

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»;
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Урок игра.
Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим
шагом; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки»;
Попеременно двухшажный ход; Игра «Два дома». Игра «Два дома»; Урок игра. Игра «По
местам». Попеременно двухшажный ход; Попеременно двухшажный ход. Игра «День и
ночь»; Попеременно двухшажный ход; Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем
лесенкой; Игра «Кто дальше прокатится»; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
Игра «Кто дальше про-катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Попеременно
двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Урок
соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой; Закрепление передвижений,
подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений,
подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За
мною».

Календарно-тематическое планирования для 3 класса

№ п/п	Наименования разделов и тем	Дата планируемая	Дата фактическая
Легкая атлетика 15 ч.			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1 неделя	
2	Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения		
3	Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры.		
4	Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры.	2 неделя	
5	Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры		
6	Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры		
7	Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка»	3 неделя	
8	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка»		
9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.		
10	Челночный бег 3*10 м. Отжимание.	4 неделя	
11	Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты		
12	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.		
13	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку	5 неделя	
14	Упражнения по станциям. Перестрелка.		
15	Упражнения по станциям. Подтягивание.		
Подвижные игры 12 ч.			
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	6 неделя	
17	Элементы баскетбола. Стойка и перемещения		
18	Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении		
19	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	7 неделя	
20	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении		
21	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах		

22	Эл. баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах.	8 неделя	
23	Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов.		
24	Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание.		
25	Броски мяча в щит. Эстафеты.	9 неделя	
26	Эстафеты с предметами. Игра «Салки»		
27	Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей»		
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку.	10 неделя	
29	Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев.		
30	Строевые упражнения. Игра «Пятнашки».		
31	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты.	11 неделя	
32	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища.		
33	Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета		
34	Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание.	12 неделя	
35	Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа.		
36	Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание.		
37	Опорный прыжок. Упражнение на равновесие	13 неделя	
38	Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов.		
39	Опорный прыжок. Висы и упоры.		
40	Висы и упоры. Лазание по канату.	14 неделя	
41	Лазание по канату. Эстафеты.		
42	Акробатика. Группировка, перекаты.		
43	Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета.	15 неделя	
44	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках.		
45	Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.		
Лыжная подготовка 24 ч.			
46	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	16 неделя	
47	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		

	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
48	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		
49	Разучивание скользящего шага.	17 неделя	
50	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
51	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.		
52	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	18 неделя	
53	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
54	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	19 неделя	
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
57	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	20 неделя	
59	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		
60	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.		
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	21 неделя	
62	Попеременно двухшажный ход.		
63	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	22 неделя	
65	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		

66	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		
67	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	23 неделя	
68	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
69	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
Подвижные игры 6 ч.			
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	24 неделя	
71	Элементы баскетбола. Повороты, перемещения.		
72	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении.		
73	Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне.	25 неделя	
74	Эстафеты с баскетбольными мячами		
75	Броски мяча в щит. Эстафеты		
Кроссовая подготовка 15 ч.			
76	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	26 неделя	
77	Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы.		
78	Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине.		
79	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.	27 неделя	
80	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
81	Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы».		
82	Кроссовая подготовка. Отжимание.	28 неделя	
83	Кроссовая подготовка. Челночный бег.		
84	3-х минутный бег. Эстафеты.		
85	Круговая эстафета.	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
87	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
88	Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты	30 неделя	
89	Отжимание. Челночный бег		
90	Упражнения на силу «Отжимание».		
Легкая атлетика 15 ч.			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Мифы и легенды о возникновении Олимпийских игр		

92	Прыжку в высоту. Челночный бег 3*10 м	31 неделя	
93	Прыжки в высоту. Многоскоки. Спортивные игры.		
94	Метание мяча в цель. Подтягивание	32 неделя	
95	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку		
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку		
97	Упражнения по станциям. Перестрелка.	33 неделя	
98	Упражнения по станциям. Подтягивание.		
99	Бег на короткие дистанции. 30 метров. Метание на дальность.		
100	Бег на длинные дистанции до 1000 метров.	34 неделя	
101	Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель.		
102	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.		
103	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.	35 -36неделя	
104-105	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места		
106-107	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- 1 Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- 2 Примерная программа основного образования по физической культуре.
- 3 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- Москва.: Просвещение, 2010
- 4 В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика: учебник - Изд. 2-е, доп. и перераб.-Ростов н/Д: Феникс, 2011.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. изд. – М.: Просвещение, 2015. – 256 с
- 6Журнал «Физическая культура. Все для учителя!»

7 А.Ф. Задорожный, Н.Н. Задорожная: Сборник общеразвивающих гимнастических упражнений. Учебное пособие для студентов и преподавателей физической культуры.-Ростов н/Д: РГПУ, 2001.

8 П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- М.: Издательство «Глобус», 2010.

9 В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. –М.: ВАКО, 2007.

10 Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

11 Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.-Ростов-н/Д: Феникс, 2001.