


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Муниципальное образование "Никольский район"
МОУ Басевская СШ


РАССМОТРЕНО

на заседании ТМГ
учителей начальных классов


Яшкина М.Ф.
Протокол №1
от 28.08.2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


И.И. Чижина
Приказ №1
от 28.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Басевская СШ


О.Е. Сумбаева
Приказ №321
от 30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

бного предмета Физическая культура

вень реализации Начальная школа

сс: 3

личество часов по учебному плану в неделю 3 часа, в год 102 часа

ебник Физическая культура год издания 2021 издательство Москва " Просвещение", авторы В.И.Лях

ставлена в соответствии федеральной образовательной программой начального общего образования (Утверждена приказом
инпросвещения России от 18.05.2023 под № 371)

Составитель: учитель начальных классов
высшей категории Лещина В.В.

Басевка 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознано использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдения режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

На материале легкой атлетики (23 ч)

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов с последующим спрыгиванием.

На материале подвижных игр (39 ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале гимнастики (18 ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед, кувырок назад; «мост» из положения лежа на спине; кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис, сзади согнувшись со входом вперед ноги.

Опорный прыжок на горку матов, козла, с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойка и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лыжной подготовки (19 ч)

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2,5 км.

Тематическое планирование физическая культура 3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	11
2.	Подвижные игры	15
3.	Гимнастика	18
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Подвижные игры	24
6.	Легкая атлетика	15
	Итого:	102

Календарно – тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Раздел 1: Легкая атлетика – 11 ч				
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
2.	Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Игра «Пятнашки».	1		
3.	Челночный бег. Бег 30 м.(тест).	1		
4.	Бег 60м. Челночный бег 3*10м.(тест). Игра «Пустое место».	1		
5.	Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1		
6.	Прыжок в длину с места (тест.) Игра «К своим флажкам».	1		
7.	Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	1		
8.	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см).	1		

9.	Метание малого мяча в цель, на дальность. Зачёт.	1		
10.	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
Раздел 2: Подвижные игры -15 ч				
12.	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам».	1		
13.	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	1		
14.	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	1		
15.	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	1		
16.	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	1		
17.	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	1		
18.	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	1		
19.	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		
20.	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	1		

21.	Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	1		
22.	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	1		
23.	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1		
24.	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1		
25.	Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	1		
26.	Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет»	1		
Раздел 3: Гимнастика – 18 ч				
27.	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
28.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1		
29.	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках(зачет).	1		
30.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	1		
31.	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	1		
32.	Перекаты. Кувырки .Зачёт.	1		
33.	«Мост» из положения лежа на спине	1		
34.	«Мост» из положения лежа на спине. Вис	1		

	стоя и лёжа. Игра «Змейка».			
35.	Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».	1		
36.	Вис на согнутых руках .Акробатическое соединение из изученных элементов.	1		
37.	В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
38.	Подтягивание в виси. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
39.	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
40.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1		
41.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок.	1		
42.	Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
43.	Опорный прыжок –вскок на козла в упор,стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал».	1		
44.	Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.	1		
Раздел 4: Лыжная подготовка – 19 ч				
45.	Т.Б. на уроках лыжной подготовке.	1		

	Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м.			
46.	Ступающий шаг, скольжение без палок.	1		
47.	Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	1		
48.	Круговая эстафета с палками с этапом до 100м.	1		
49.	Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке.	1		
50.	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон.	1		
51.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м.	1		
52.	Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок.	1		
53.	Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1		
54.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1		
55.	Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м.	1		
56.	Техника спусков и подъемов. Игра «Кто самый быстрый?»	1		

57.	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1		
58.	Техника спусков и подъемов (зачет).	1		
59.	Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон	1		
60.	Скользящий шаг с палками. (зачет)Дистанция до 1500м.	1		
61.	Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1		
62.	Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м .	1		
63.	Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.	1		
Раздел 5: Подвижные игры– 24 ч				
64.	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	1		
65.	Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч».	1		
66.	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	1		
67.	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	1		
68.	Ловля и передача мяча (зачет).	1		
69.	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	1		

70.	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	1		
71.	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».	1		
72.	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	1		
73.	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	1		
74.	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	1		
75.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1		
76.	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	1		
77.	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	1		
78.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1		
79.	Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.	1		
80.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	1		
81.	Ловля и передача в движении (зачет). Игра в мини-баскетбол.	1		
82.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
83.	Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину».	1		
84.	Игра «Школа мяча».	1		

85.	Ведение мяча в ходьбе и в беге (зачет). Повторение игры «Школа мяча».	1		
86.	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1		
87.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
Раздел 6: Легкая атлетика – 15 ч				
88.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	1		
89.	Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет)	1		
90.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1		
91.	Челночный бег (зачет). Игра «Вызов номеров».	1		
92.	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
93.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с места (зачет). Игра «Удочка».	1		
94.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1		
95.	Бег 1000 м.на результат.	1		
96.	Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень.	1		
97.	Метание мяча на дальность. Подтягивание «М» - висе, «Д»-висе лежа	1		
98.	Метание мяча на дальность (зачет).	1		
99.	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1		

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Коррекционные мероприятия	Дата проведения по факту

--	--	--	--	--	--

Приложение 3

Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащиеся должны выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний по развитию силы с выполнением конкретного комплекса упражнений и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.