

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Михайлова С.Г. /Михайлова С.Г./

« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ОС

А.С. Колодочко /А.С. Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 3

Уровень начального общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Пояснительная записка к рабочей программе 3 класс

Рабочая программа по Физической культуре в 3 классе является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Ивановская СОШ. Рабочая программа составлена в соответствии с

- учебным планом начального общего образования МАОУ Ивановская СОШ на 2022-2023 уч. год
- рабочей программой воспитания МАОУ Ивановская СОШ
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС

НОО); на основе авторской программы под редакцией Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021.

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.

Учебный предмет изучается в 3 классе, рассчитан на 3 часа в неделю.

Данный учебный предмет имеет своей целью: обеспечить достижение планируемых результатов освоения программы начального образования.

Изучение предмета физическая культура способствует решению следующих задач:

- 1) создать условия для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному учебному предмету, курсу (в том числе и внеурочной деятельности) и модулю;
- 2) дать представление о практической реализации государственного образовательного стандарта при изучении конкретного предмета, курса, модуля;
- 3) конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебного предмета, курса (в т.ч. и внеурочной деятельности), модуля

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт содержания образования. А также программа реализует региональный компонент в количестве 102 часа. Программой предусмотрено проведение интегрированных уроков в количестве 3 часов.

Используются ЦОРы

Связь учебной и воспитательной деятельности (выдержки из рабочей программы воспитания).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию

и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В течении года		Знать, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Уметь самостоятельно регистрироваться на сайте ГТО, ориентироваться в нормативах ГТО. Уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Знать все	РЭШ, ЯКласс

				ступени сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
2	Лёгкая атлетика.	28		Знать историю легкой атлетики; Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать историю олимпийских игр, символику олимпийских игр. Уметь определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	РЭШ, ЯКласс
3	Гимнастика с основами акробатики.	10		Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	РЭШ, ЯКласс
4	Лыжные гонки	23		Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников. Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря. Принятие	РЭШ, ЯКласс

				участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».	
5	Подвижные и спортивные игры.	41		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола, волейбола и баскетбола; о современном развитии футбола, волейбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные, волейбольные и баскетбольные клубы по их символике.	РЭШ, ЯКласс

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Формы и виды контроля	Функциональная грамотность
		всего	практические работы			
Легкая атлетика (16 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО			02.09		Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
2	Низкий старт.			05.09		Владение разными видами информации
3	Бег 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.			07.09		Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и

						спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4	Прыжки в длину с места.			09.09		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
5	Беседа о физической нагрузки и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Высокий старт с пробеганием отрезков по 100 м.			12.09		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
6	Низкий старт, 30м. Сдача норм ГТО.			14.09		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
7	Метание мяча на дальность.			16.09		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
8	Техника броска набивного мяча.			19.09		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
9	Бросок набивного мяча (1 кг).			21.09		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

						жизнедеятельности.
10	Челночный бег (3x10).			23.09		Владение разными видами информации.
11	Техника передачи эстафетной палочки.			26.09		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
12	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.			28.09		Владение разными видами информации.
13	Прыжок в длину с места Сдача норм ГТО.			30.09		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
14	Метание малого мяча.			03.10		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
15	Эстафетный бег			05.10		Владение разными видами информации.
16	Бег 1000 м. с высокого старта.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Подвижные игры с элементами баскетбола - 15 ч.						
17	Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола.			07.10		Владение разными видами информации.
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история баскетбола. Эмблемы баскетбольных клубов России.			10.10		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

						подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
19	Ловля и передача мяча.			12.10		Владение разными видами информации.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.			14.10		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.			17.10		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
22	Ведение мяча.			19.10		Владение разными видами информации.
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.			21.10		Владение разными видами информации.
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.			24.10		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
25	Бросок мяча.			26.10		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
26	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.			07.11		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
27	Наведение защитника на центрального игрока.			09.11		Владение разными видами информации.
28	Заслон с выходом на получение мяча от центрального игрока.			11.11		Обогащение двигательного опыта прикладными

						упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
29	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.			14.11		Владение разными видами информации.
30	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.			16.11		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
31	Прием нормативов.			18.11		Владение разными видами информации.
Гимнастика (10 часов)						
32	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			21.11		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
33	Составление комплексов дыхательных упражнений. Строевые упражнения.			23.11		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
34	Акробатические упражнения.			25.11		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
35	Упражнения в упорах.			28.11		Владение разными видами информации.
36	Кувырок вперед.			30.11		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

37	Кувырок назад.			02.12		Владение разными видами информации.
38	Стойка на лопатках.			05.12		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
39	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Сдача норм ГТО.			07.12		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
40	Упражнения на равновесие.			09.12		Владение разными видами информации.
41	Упражнения на равновесие. Наклоны туловища вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО.			12.12		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Лыжная подготовка - 23 ч.						
42	История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь.			14.12		Владение разными видами информации.
43	Скользкий шаг.			16.12		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
44	Развитие кондиционных и координационных способностей.			19.12		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
45	Обучение переносу массы тела. Подготовка к сдаче норм ГТО.			21.12		Владение разными видами информации.

46	Попеременный двухшажный ход.			23.12		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
47	Спуск в основной стойке.			26.12		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
48	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.			28.12		Владение разными видами информации.
49	Одновременный бесшажный ход.			30.12		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
50	Подъем «лесенкой» прямо.			13.01.23		Владение разными видами информации.
51	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.			16.01		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
52	Спуск в основной стойке. Бег 1000 м. Сдача норм ГТО.			18.01		Владение разными видами информации.
53	Развитие выносливости.			20.01		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
54	Подъем «лесенкой» прямо.			23.01		Владение разными видами информации.
55	Попеременный двухшажный ход.			25.01		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

						подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
56	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании.			27.01		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57	Попеременный двухшажный ход. Наклон туловища и движение рук.			30.01		Владение разными видами информации.
58	Поворот переступанием при спуске.			01.02		Владение разными видами информации.
59	Отталкивание ногой в скользящем шаге.			03.02		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
60	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.			06..02		Владение разными видами информации.
61	Подъёмы «лесенкой».			13.02		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62	Подъёмы «ёлочкой».			15.02		Владение разными видами информации.
63	Спуски с пологих склонов.			17.02		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
64	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.			20.02		Владение разными видами информации.
Подвижные игры с элементами волейбола - 15 ч.						
65	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.			24.02		Умение уживаться с другими, вступать в игровое

						взаимодействие.
66	Подача мяча.			27.02		Владение разными видами информации.
67	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.			01.03		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
68	Эстафеты			03.03		Владение разными видами информации.
69	Прямой нападающий удар			06.03		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
70	Позиционное нападение без изменения позиций игроков			08.03		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
71	Верхний прием.			10.03		Владение разными видами информации.
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром			20.03		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
73	Эстафеты на основе волейбола.			22.03		Владение разными видами информации.
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками.			24.03		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
75	Передача мяча снизу.			03.04		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

76	Нижняя прямая подача мяча.			05.04		Владение разными видами информации.
77	Игра от стены верхним и нижним приемом.			07.04		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
78	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.			10.04		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
79	Тактика игры.			12.04		Владение разными видами информации.
Футбол 11 ч.						
80	Зарождение и история футбола, эмблемы футбольных клубов России. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			17.04		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
81	Изучение упражнения «контроль мяча».			19.04		Владение разными видами информации.
82	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».			21.04		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
83	Челночный бег + удары по воротам, футбол.			24.04		Владение разными видами информации.
84	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.			26.04		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
85	Удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.			28.04		Обогащение двигательного опыта прикладными

						упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.			01.05		Владение разными видами информации.
87	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.			03.05		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
88	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.			05.05		Владение разными видами информации.
89	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.			08.05		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
90	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.			10.05		Владение разными видами информации.
Легкая атлетика - 12 ч.						
91	История лёгкой атлетики. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).			15.05		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
92	Высокий старт.			17.05		Владение разными видами информации.
93	Развитие координационных способностей. Эстафеты.			19.05		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
94	Скоростной бег до 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.			22.05		Владение разными видами информации.
95	Бег от 800 до 1000 м.			24.05		Умение уживаться с другими, вступать в игровое

						взаимодействие.
96	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.			26.05		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
97	Метание теннисного мяча с места.					Владение разными видами информации.
98	Метание мяча на дальность.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
99	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
10	Прыжки на заданную длину по ориентирам.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
101	Прыжок в длину с разбега.					Владение разными видами информации.
102	Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024