

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №3 имени Героя Советского Союза Леонида Севрюкова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

приказа № ____

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ гимназии №3
им. Героя Советского Союза
Л. Севрюкова

Н.П. Малюченко

приказ № ____

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1446622)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Ставрополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы

обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
2.2	Физическая нагрузка	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
2.3	Подвижные и спортивные игры	22			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
Итого по разделу		51			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
2	Виды физических упражнений	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
4	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
6	Прыжки в длину с места толчком двух ног	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
7	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
8	Прыжок в длину с разбега	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
9	Броски набивного мяча	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
10	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
11	Броски теннисного мяча	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
12	Броски теннисного мяча	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
13	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
14	Челночный бег	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
17	Беговые упражнения с координационной	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сложностью					
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
19	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
20	Строевые команды и упражнения	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
21	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
22	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
25	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
26	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
27	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
28	Прыжки через скакалку	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
29	Ритмическая гимнастика	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
30	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
32	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
33	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
34	Танцевальные упражнения	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	из танца полька					
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
37	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
38	Спортивная игра баскетбол	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
44	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
45	Спортивная игра волейбол	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	двумя руками на месте и в движении					
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
50	Подвижная игра с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
51	Подвижная игра с элементами волейбола	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
52	Спортивная игра футбол	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
53	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
54	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
55	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
63	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				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
70	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa6458805>