

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
3 класс

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования (ФОП НОО), Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. Содержание учебного курса

«Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Легкая атлетика 30 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики; Бег на короткие дистанции. П/игра Пятнашки; Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность; Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность; Метание мяча на дальность. Высокий старт; Бег с изменением направления. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель. Прыжки; Метание мяча в цель. Прыжки; Челночный бег 3*10 м. Метание мяча; Челночный бег 3*10 м; Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность; Бег на длинные дистанции. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка».

Подвижные игры 12 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Режим дня и личная гигиена; Стойки и передвижения, повороты, остановки; Индивидуальная работа с мячом; Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча на месте; Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах; Школа укрощения мяча. Броски и ловля мяча; 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. Броски и ловля мяча в парах.

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.: Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика; Строевые упражнения. ОРУ; Строевые упражнения. Акробатика. Группировка; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках; Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Висы; Акробатика. Мост из положения лежа; Лазание и упоры. Упражнение на 8 счетов; Лазание и висы. Упражнение упор лежа упор присев; Висы. Строевые упражнения; Висы. Упражнение в равновесии; 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.

Лыжная подготовка 21 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 дольше прокатится»; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.

Игра «Кто дольше прокатится». 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 мной».

Кроссовая подготовка 15 ч.: Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки; Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы; Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы»; Кроссовая подготовка. Отжимание; Кроссовая подготовка. Челночный бег; 3-х минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты; 3-минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета.

Региональное содержание включено в структуру урока

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры,
рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять,

оказывать первую помощь при травмах,
вести дневник самоконтроля
Вести здоровый образ жизни
преодолевать трудности
соблюдать технику безопасности
соблюдать правильную осанку, культуру движений
проявлять инициативу и творчество,
помогать занимающимся,
соблюдать дисциплину,
уважать к сопернику
доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
1	Лёгкая атлетика	30 часов
2	Подвижные игры:	18 часов
3	Кроссовая подготовка	15 часов
4	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
5	Лыжная подготовка	21 часов
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102 часов

4. Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Всего
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Бег на короткие дистанции. П/игра Пятнашки	1
3	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность	1
4	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность	1
5	Метание мяча на дальность. Высокий старт	1
6	Бег с изменением направления. Высокий старт.	1
7	Бег на длинные дистанции. Высокий старт	1
8	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места	1
9	Метание мяча в цель. Прыжки.	1
10	Метание мяча в цель. Прыжки.	1
11	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча	1
12	Челночный бег 3* 10 м	1
13	Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность.	1
14	Бег на длинные дистанции. Высокий старт	1
15	Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка» Подвижные игры 12 ч.	1
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Режим дня и личная гигиена.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
18	Индивидуальная работа с мячом	1
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча на месте	1
20	Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах	1

21	Школа укрощения мяча. Броски и ловля мяча.	1
22	Элементы баскетбола. Стойка и перемещения	1
23	Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении	1
24	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1
25	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика.	1
27	Строевые упражнения. ОРУ	1
28	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка	1
29	Акробатика. Группировка, перекаты	1
30	Акробатика. Группировка, перекаты	1
31	Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета.	1
32	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках	1
33	Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках. Висы.	1
35	Акробатика. Мост из положения лежа	1
36	Лазание и упоры. Упражнение на 8 счетов.	1
37	Лазание и висы. Упражнение упор лежа упор присев.	1
38	Висы. Строевые упражнения	1
39	Висы. Упражнение в равновесии	1
40	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища	1
41	Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета	1
42	Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание.	1
43	Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа.	1
44	Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей»	1
45	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из-за головы	1
46	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1
47	Эстафеты. Прыжки через скакалку	1
48	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
52	Разучивание скользящего шага.	1
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
54	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
56	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
57	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
60	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1
63	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.	1
64	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1
65	Попеременно двухшажный ход.	1
66	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1

67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
69	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
70	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
71	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
72	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
73	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1
74	Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы.	1
75	Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине.	1
76	Эстафеты с предметами. Игра «Салки»	1
77	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.	1
78	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.	1
79	Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы».	1
80	Кроссовая подготовка. Отжимание.	1
81	Челночный бег	1
82	3-х минутный бег. Эстафеты.	1
83	Круговая эстафета.	1
84	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.	1
85	Упражнения на скамейке	1
86	Подтягивание. Эстафеты	1
87	3-минутный бег. Эстафеты	1
88	Круговая эстафета.	1
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
90	Прыжки в высоту. Челночный бег.	1
91	Прыжки в высоту. Многоскоки	1
92	Многоскоки. Прыжки через скакалку	1
93	Многоскоки. Прыжки через скакалку	1
94	Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель.	1
95	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции	1
96	Бег на короткие дистанции. Прыжки	1
97	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места	1
98	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.	1
99	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции	1
100	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку	1
101	Упражнения по станциям. Перестрелка	1
102	Упражнения по станциям. Задание на лето	1