

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»
августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура

для 3 «А» 3 «Б» класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мазуров Иван Иванович
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования и в соответствии с программой «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Автор учебно-методического комплекта. Учебно-методический комплект: Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классов» (М.: Просвещение, 2015год). Учебник: «Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций автор А.П Матвеев.- 3-е изд.-М.: Просвещение 2014 год.

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., переработан — М.: Просвещение, 2019. — 111 страниц.

Количество учебных часов 3 класс - 68 часов, 2 часа в неделю.

«Физическая культура» 3 класс

Содержание программы учебного предмета	Планируемые результаты освоение учебного предмета в 3 классе
Знаний о физической культуре	– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Способы физкультурной деятельности.	– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
Физическое совершенствование.	– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
Спортивно-оздоровительная деятельность.	– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Спортивные игры. Баскетбол	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Спортивные игры. Волейбол	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

	Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Лыжные гонки	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках
Гимнастика с основами акробатики	Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата по плану
І четверть			
Знаний о физической культуре -1час Из истории физической культуры			
1	Особенности физической культуры разных народов	1	05.09
Способы физкультурной деятельности-1час			
2	Как измерить физическую нагрузку	1	06.09
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика – 5 часов			
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	12.09
4	Бег с ускорением 30 м	2	13.09
5	Челночный бег 3×10 м.	3	19.09
6	Бег 1000 м.	4	20.09
7	Прыжок в длину с места	5	26.09
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час			
8	Упражнения с малым мячом	1	27.09
Подвижные игры-2			
9	«Передал — садись»	1	03.10
10	«Пустое место», «Не- вод»	2	04.10
Спортивные игры. Волейбол-6			
11	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	10.10
12 13	Прямая подача мяча способом снизу.	2-3	11.10 17.10
14	Подача мяча способом сбоку	4	18.10
15	Прямая нижняя передача	5	24.10
16	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	6	25.10

II четверть			
Знаний о физической культуре -1час Из истории физической культуры.			
17	Как появились игры с мячом.	1	07.11
Способы физкультурной деятельность – 1 час			
18	Закаливание. Что такое закаливание.	1	08.11
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-1			
19	Броски малого мяча из положения лёжа.	1	14.11
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики –4 часов			
20	Т.Б. по гимнастике. Повороты кругом	1	15.11
21	Перестроение из шеренги в две шеренги.	2	21.11
22	Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	3	22.11
23	Кувырок вперёд в группировке.	4	28.11
Подвижные игры-4 часа			
24	«Конники- спортсмены»	1	29.11
25	«Отгадай, чей голос»	2	05.12
26	«Что изменилось?»	3	06.12
27	«Посадка картофеля»	4	12.12
Спортивные игры. Баскетбола-2часа			
28	Техника ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди.	1-2	13.12
29			19.12
Спортивные игры.Волейбол-3 часов			
30	Технику выполнения подбрасывания мяча	1-2	20.12
31			26.12
32	Техника выполнения передачи мяча.	3	27.12
III четверть			
Знаний о физической культуре -1 час			
33	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	1	09.01
Способы физкультурной деятельность – 1 час			
34	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	1	10.01
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-1			

35	Правильная последовательность выполнения упражнений	1	16.01
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Лыжные гонки. – 4 часов			
36	Т.Б. Техника выполнения основной стойки		17.01
37		1-2	23.01
38	Передвижение на лыжах	3	24.01
Подвижные игры – 3 часа			
39	«Попади в ворота»	1	30.02
40	«Кто быстрее взойдёт в гору»	2	31.02
Спортивные игры. Баскетбол –12 часов			
41	Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол	1-2	06.02
42			07.02
43	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	3-4	13.02
44			14.02
45	Остановка в шаге и прыжком.	5-6	20.02
46			21.02
47	Ведение мяча стоя на месте.	7-8	27.02
48			28.02
49	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	9-10	05.03
50			06.03
51	Ведение мяча	11-12	12.03
52			13.03
IV четверть			
Знаний о физической культуре -1час			
Из истории физической культуры.			
53	Современные Олимпийские игры.	1	26.03
Способы физкультурной деятельность – 1 час			
54	Прыжки через скакалку разными способами.	1	27.03
Физическое совершенствование.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1			
55	Подвижные игры с мячом на точность движений.	1	02.04
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Подвижные игры- 4 часа			
56	«Вызов номеров»	1	03.04
57	«Шишки-жёлуди-орехи»	2	09.04
58	«Пустое место»	3	10.04
59	«Невод»	4	16.04

60	Промежуточная аттестация	1	17.04
Спортивные игры.Волейбол-5 часов			
61 62	Техника ловля и передача мяча.	1-2	23.04 24.04
63	Передача мяча.	3	07.05
64	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	4	08.05
65	Прямая подача мяча способом снизу.	5	14.05
Легкая атлетика – 2 часов			
66	Бег 30 м (сек)	1	15.05
67	Бег 400 метров	2	21.05
68	Бег 1000 метров	3	22.05