

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №54 г. Улан-Удэ»

«Утверждаю»

Директор школы: \_\_\_\_\_

А.Б. Будаев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



### Рабочая программа

Предмет физическая культура

УМК Школа России

Класс 3 Кол-во часов \_\_\_\_\_

Учитель Брюханова И.С.

Категория \_\_\_\_\_

Обсуждено на заседании МО

Протокол № 5 от 05.06.2023

Согласовано на научно-методическом совете

Протокол №6 от 05.06.2023

г. Улан-Удэ

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся начального общего образования МАОУ «СОШ №54 г. Улан-Удэ», сборника рабочих программ учебно-методического комплекта «Школа России».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В связи с отсутствием спортивного зала программа скорректирована: заменены виды силовых, гимнастических упражнений на игры, беседы. Уроки в зимнее время проводятся в кабинетах, в теплом переходе, в коридорах школы. Уроки начинаются с общеразвивающих упражнений. Далее следует теоретическая часть урока: беседы, презентации, викторины, игры.

В тёплое время уроки проводятся на спортивной площадке, на участке возле школы.

### **Содержание учебного предмета**

Ходьба и бег (10 ч)

Ходьба с изменением длины частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных особенностей.

Прыжки (12 ч)

Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча(10 ч)

Метание мяча с места на дальность. Метание в цель 4-5 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.

Бег по пересечённой местности(8 ч)

Бег. Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Акробатика. Строевые упражнения(6 ч)

Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.

Шахматы (6 ч)

Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Соревнования.

Шашки (6 ч)

Шашечная игра и фигуры. Правило шашечной игры. Турнирная дисциплина. Соревнования.

Крестики-нолики (4ч)

Правило игры. Организация и проведение игрового турнира.

Домино (3ч)

Правило игры в домино. Разновидности домино.

Кроссворд (3 ч)

Что такое кроссворд. Принцип составления кроссворда. Разгадывание кроссворда.

Составление кроссворда детьми.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество уроков	Дата проведения	Спортивное оборудование
<b>Ходьба и бег (7 ч)</b>				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место»	1		
2-3	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».	2		
4-5	Ходьба через несколько препятствий. Бег (60м). Игра «Команда быстроногих».	2		
6-7	Бег на результат (30,60м)	2		
<b>Прыжки(6 ч)</b>				
8-9	Прыжок в длину с разбега. Игра « Лиса и куры»	2		
10-11	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	2		
12-13	Многоскоки. Прыжок с высоты 60см.	2		
<b>Метание мяча (6 ч)</b>				
14-16	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель 4-5м. Игра «Попади в мяч».	3		Мал.мяч
17-19	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	3		Мал.мяч
<b>Бег по пересечённой местности (8ч)</b>				
20-21	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	2		
22	Бег 5 мин. Чередование бега 70м и ходьбы 100м. Игра «Волк во рву».	1		
23	Бег 5 мин. Чередование бега 80м и ходьбы 90м.	1		
24-25	Бег 6 мин. Чередование бега 80м и ходьбы 90м. Игра «Два мороза».	2		
26-27	Бег 7 мин. Чередование бега 90м и ходьбы 90м. Игра «Рыбаки и рыбки»	2		
<b>Акробатика. Строевые упражнения(6 ч)</b>				
28	Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		Гимн.маты
29	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	1		Гимн.маты
30-31	Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка».	2		Гимн.маты
32-33	Комбинации из разученных элементов.	2		Гимн.маты
<b>Шахматы (6 ч)</b>				
34-36	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур.	3		шахматы
37-39	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии.	3		
<b>Шашки (6 ч)</b>				
40-42	Шашечная игра и фигуры. Правило шашечной игры.	2		шашки

43-45	Турнирная дисциплина. Правило соревнований.	2		
Крестики-нолики (4 ч)				
46-47	Игра крестики-нолики.	2		
48-49	Организация и проведение игрового турнира.	2		
Домино(3 ч)				
50-52	Правило игры в домино. Разновидности домино. Игра в домино.	3		домино
Кроссворд (3 ч)				
53-55	Что такое кроссворд. Принцип составления кроссворда. Разгадывание кроссворда. Составление кроссворда.	3		
Ходьба и бег (3 ч)				
56	Ходьба через несколько препятствии. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		
67	Бег на результат(30,60м). Игра «Смена сторон»	1		
68	Ходьба через несколько препятствии. Бег с максимальной скоростью(30,60м)	1		
Прыжки (6 ч)				
59-61	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	3		
62-64	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	3		
Метание мяча (4 ч)				
65	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1		Тен.мяч
66	Метание набивного мяча. Игра « Дальние броски».	1		Набивн.мяч
67-68	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	2		Набив.мяч