

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ СОЮЗ МЬЯНМА

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временный поверенный в делах

России в Мьянме

_____ Клабуков П.А.

Приказ № _____ от «__» _____ 2022 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

Класс: 3

Количество часов: 102

Составлен: Ким А.Ю.

2022 - 2023 учебный год

I Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности образовательного учреждения, наличие спортивного оборудования и расположение спортивной площадки.

Цель Программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи Программы:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, **настоящая Программа** в своём предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

II Планируемые результаты освоения курса:

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о

распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

III Содержание курса.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения первых Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств; пас и его значение для спортивных игр с мячом; осанка и методы сохранения правильной осанки; гигиена и правила ее соблюдения; правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», спортивная игра футбол.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из различных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров. Расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кроссовая подготовка.

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Бег по пересеченной местности. Кроссы. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед верх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

IV Тематическое планирование.

№ темы	Название темы	Количество часов по программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Кроссовая подготовка	21
6	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	24
	Итого	102

VI Перечень учебно-методического обеспечения для учителя и учащихся, материально-технического обеспечения образовательного процесса

Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
1) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. 2) Рабочая программа по физической культуре 3) Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. 2) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Обруч

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс
102 часа (3 часа в неделю)

№	Дата	Название темы
1 четверть		
1.		Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Игры.
2.		Строевые упражнения. Совершенствование навыков бега. Игры.
3.		Развитие быстроты и ловкости. Игры.
4.		Бег 30 метров. Кросс 500м. Игры.
5.		Кросс 600м. Развитие выносливости. Игры.
6.		Кросс 800м. Развитие выносливости. Игры.
7.		Старты из различных положений. Кросс 1000м. Игры.
8.		Совершенствование челночного бега 3 x 5 м. Игры.
9.		Совершенствование метания мяча на дальность. Игры.
10.		Совершенствование метания мяча в цель. Игры.
11.		Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игры.
12.		Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180-360. Игры.
13.		Прыжок в длину с разбега. Игры.
14.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры.
15.		Обучение прыжку способом «перешагивание». Игры.
16.		Совершенствование прыжков на скакалке. Игры.
17.		Полоса препятствий. Развитие выносливости, бег до 6 - 7 мин. Игры.
18.		Встречная эстафета с волейбольными мячами. Игры.
19.		Инструктаж по охране труда на уроках подвижных игр. Игры.
20.		Остановки и передвижения с баскетбольным мячом. Игры.
21.		Ловля баскетбольного мяча на месте. Игры.
22.		Ведение мяча на месте. Игры.
23.		Совершенствование ловли и ведения мяча на месте. Игры.
24.		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры.
2 четверть		
25.		Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Игры.
26.		Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Игры.
27.		Развитие гибкости. Игры.
28.		Группировка, перекаты в группировке. Игры.
29.		Кувырок вперед 2-3раза. Игры.
30.		Совершенствование кувырка вперед. Игры.

31.		Стойка на лопатках. Игры.
32.		Стойка на лопатках. Игры.
33.		Кувырок в сторону. Игры.
34.		Мост из положения лёжа на спине. Игры.
35.		Упражнения в висе стоя и лёжа. Игры.
36.		Лазание по наклонной скамейке. Игры.
37.		Ходьба по бревну. Игры.
38.		Лазание по канату. Игры.
39.		Перелезание через гимнастическое бревно. Игры.
40.		Освоение танцевальных шагов. Игры.
41.		Совершенствование танцевальных шагов. Игры.
42.		Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Игры.
43.		Инструктаж по охране труда на уроках подвижных игрИгры
44.		Броски баскетбольного мяча в кольцо, в щит, обруч.
45.		Совершенствование бросков баскетбольного мяча в щит, обруч, в кольцо.
46.		Броски баскетбольного мяча в кольцо, в щит, обруч.
47.		Круговая эстафета с баскетбольными мячами.
48.		Подвижные игры
3 четверть		
49.		Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Игры.
50.		Р.К 1. Ступающий, скользящий шаг.
51.		Совершенствование скользящего шага.
52.		Р.К 2 Совершенствование попеременно двухшажного хода.
53.		Р.К 3. Повороты на месте, скользящий шаг.
54.		Совершенствование попеременно двухшажного хода и постановка палок.
55.		Р.К 4 Отработка скользящего шага. Подъём «лесенкой» на небольшой склон и спуск по лыжне.
56.		Р.К 5. Попеременно двухшажный ход 1км. Игры.
57.		Отработка попеременно двухшажного хода. Постановка палок.
58.		Р.К 6. Подъём «лесенкой» на небольшой склон и спуск по лыжне. Игры.
59.		Попеременно двухшажный ход 1,5км. Подъём «лесенкой» и спуск по лыжне.
60.		Отработка ходов. Постановка палок. Подъём «ёлочкой» и спуск по лыжне.
61.		Р.К 7. Совершенствование ходов. Подъём «ёлочкой» и спуск по лыжне.
62.		Встречная эстафета по лыжне.
63.		Отработка попеременно двухшажного хода 1,5км. Подъём «ёлочкой» и спуск по лыжне.
64.		Совершенствование развития выносливости. Постановка палок. Игры.

65.		Р.К 8. Отработка попеременно двухшажного хода 1.5км. Подъём «ёлочкой».
66.		Р.К 9. Совершенствование подъёма «лесенкой» и «ёлочкой».
67.		Р.К 10 Отработка попеременно двухшажного хода 1,5км. Подъёмы и спуски по лыжне.
68.		Встречная эстафета по лыжне.
69.		Инструктаж по охране труда на уроках подвижных игр. Игры
70.		Бросок и ловля волейбольного мяча в парах. Игры.
71.		Совершенствование броска и ловли волейбольного мяча в парах. Игры
72.		Обучение игре в «снайпер».
73.		Совершенствование игры в «снайпер».
74.		Эстафеты с волейбольными мячами.
75.		Развитие быстроты, ловкости. Игры.
76.		Совершенствование игры в «снайпер».
77.		Встречная эстафета с волейбольными мячами. Игры.
78.		Совершенствование игры в «снайпер».
4 четверть		
79.		Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда.. Игры.
80.		Развитие быстроты, ловкости. Игры..
81.		Бег до5 мин. С изменением скорость и направления движения. Игры.
82.		Бег до 5 мин. С изменением скорость и направления движения. Игры.
83.		Челночный бег. Игры
84.		Совершенствование челночного бега 3 x 10 м. Игры.
85.		Метание мяча на дальность, в цель. Ловля большого мяча.
86.		Совершенствование умения метать и ловить мяч. Игры.
87.		Совершенствование умения метать и ловить мяч. Игры.
88.		Эстафеты с волейбольными мячами.
89.		Совершенствование развития выносливости, бег до 5-6 мин. Игры.
90.		Полоса препятствий. Игры.
91.		Старты из различных положений. Игры.
92.		Старты из различных положений. Высокий старт. Игры
93.		Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Игры.
94		Бег 30м. на скорость. Игры
95		Бег до 60м. на скорость. Игры
96		Бег 500 метров. Прыжок в длину с разбега. Игры.
97		Прыжок в длину с разбега. Игры.
98		Бег 800 м. Игры.
99		Бег 800 метров. Совершенствование навыка метания и ловли мяча. Игры.

100		Бег 1 км. Совершенствование развития выносливости, бег до 5-6 мин. Игры.
101		Бег 1 км. Игры с мячом.
102		Подвижные игры.