

**Частное учреждение Средняя общеобразовательная школа  
Классическая гимназия "Маленький принц"**

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
(базовый уровень)  
для 3 класса  
2023-2024 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

Программа основного общего образования по физической культуре. 1-4 классы. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, ориентирована на использование, учебник «Физическая культура 1-4 класс» В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2014.

Согласно учебному плану ЧУ СОШ "КГ "Маленький принц" на предмет физической культуры в 1-4 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 99 часов (из них 1ч-резерв) в учебном году в 1 классе, 102 (из них 1ч-резерв) во 2-4 классах.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		3			
	Базовая часть	(102)			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	29			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22			
1.4	Легкоатлетические упражнения	27			
1.5	Подвижные игры	13			
1.6	Лыжная подготовка	8			
1.7	Резервные уроки	3			

#### Основы знаний о физической культуре

Ознакомление с нормами ГТО. Зарождение Олимпийских игр древности  
 Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Терминология в гимнастике.  
 Гимнастика для глаз. Режим дня. Утренняя гимнастика. Виды в лёгкой атлетике.

**Подвижные и спортивные игры. 42ч.** Игры: «ловля парами», « точный счет», « третий лишний», « вышибалы», « ловля змейкой», « бросай и поймай», « к своим флажкам», « передал-садись», « два мороза», « пятнашки».

*На материале гимнастики:* упражнение со скакалкой, игровые задания с использованием строевых упражнений и гимнастических предметов, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, упражнения со скакалкой .

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, прыжки в длину с места, три прыжка с места,

*На материале спортивных игр.* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча снизу , на месте, в щит, броски волейбольного мяча в цель, передача мяча по кругу и в группах, передача мяча в колонне , эстафета с мячами (баскетбольными и волейбольными),

**Гимнастика с основами акробатики. 22ч.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построение в круг, шеренгу и колонну, размыкание на вытянутые руки, повороты направо и налево,

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты лежа на спине; кувырки вперед и назад, кувырок в сторону в группировке, перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы и упоры на гимнастической стенке, подтягивание.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий из 5предметов, с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке, эстафеты с гимнастическими предметами, стойки на носках на одной ноге в равновесии, общеразвивающее упражнение с гимнастической палкой.

**Лёгкая атлетика. 27ч.** *Беговые упражнения:* ходьба на носках и пятках, бег сочетание с ходьбой, бег 30м, бег 30м с высокого старта, бег 400м и бег 200м (без учета времени), из разных исходных положений; челночный бег; бег с ускорением, равномерный бег, эстафета с элементами бега и прыжков, бег в равномерном темпе, челночный бег, эстафеты с элементами бега.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжок в длину с места, прыжок в длину с двух шагов, прыжки через скакалку, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; многоскоки; эстафеты с элементами прыжков.

*Метание:* метание малого мяча в цель с 3-4 м, метание мяча с места на дальность.

**Лыжные гонки. 8ч.** Построение с лыжами в руках в шеренгу, переноска и надевание лыж, температурный режим занятий на лыжах, повороты переступанием, Передвижение на лыжах ступающим шагом, подъем на склон лесенкой; спуски в низкой стойке; прохождение дистанций в медленном темпе, зимние Олимпийские виды спорта, значение занятий лыжной подготовкой.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

#### **обучающимися, относящихся к подготовительной группе**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких

нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 - 11 класса подготовительной группы должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа (5 -11 класс);
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- писать рефераты на темы данные в программном материале.
- составлять презентации по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий, внутри школьных соревнований.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Обучающиеся относящиеся к подготовительной группе выполняют рабочую программу вместе с классом в облегченном варианте (по мере своих физических возможностей), не сдают контрольные и спортивные нормативы.

**Специальная медицинская группа**

Обучающиеся специальной медицинской группы занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры

для этого контингента школьников. Из учащихся спец. мед. Группы формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет. Если такой спец. мед. группы в школе не сформировано, то учащиеся отнесенные к спец. мед. группе обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями.

Уроки физической культуры для учащихся спец. мед. группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся спец. мед. группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики (специально разученные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

**Основной формой занятий с учащимися спец. мед. группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой.**

**Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе**

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий;
- писать рефераты на темы данные в программном материале;
- составлять презентации и проекты по предмету «Физическая культура».

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют нагрузку по программе, меньше на 10-15 %, чем основная группа.