

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и профессионального образования**

**Ростовской области**

**отдел образования Администрации Чертковского района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Павловская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
ОУ №2 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по  
УВР

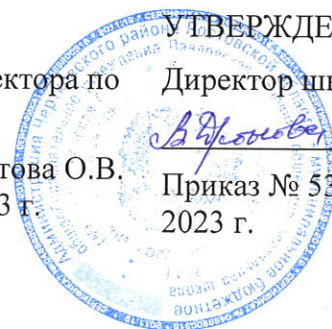
 Хвастова О.В.  
от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Дронова В.В.

Приказ № 53 от 31 августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 863405)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 3 класса

**х. Павловка 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими



знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Программа составлена в соответствии с учебным планом школы: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			05.09.2023	
2	История появления современного спорта	1			07.09.2023	prosv.ru
3	Виды физических упражнений	1			12.09.2023	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			14.09.2023	prosv.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1			19.09.2023	prosv.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			21.09.2023	
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.09.2023	prosv.ru
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			28.09.2023	prosv.ru
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			03.10.2023	
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			05.10.2023	

11	Прыжок в длину с разбега	1				10.10.2023	prosv.ru
12	Броски набивного мяча	1				12.10.2023	
13	Броски набивного мяча	1				17.10.2023	prosv.ru
14	Челночный бег	1				19.10.2023	prosv.ru
15	Челночный бег	1				24.10.2023	
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				26.10.2023	prosv.ru
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				07.11.2023	prosv.ru
18	Танцевальные упражнения из танца полька	1				09.11.2023	
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1				14.11.2023	prosv.ru
20	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				16.11.2023	prosv.ru
21	Строевые команды и упражнения	1				21.11.2023	
22	Строевые команды и упражнения	1				23.11.2023	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1				28.11.2023	
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1				30.11.2023	prosv.ru



25	Прыжки через скакалку	1				05.12.2023	
26	Прыжки через скакалку	1				07.12.2023	prosv.ru
27	Ритмическая гимнастика	1				12.12.2023	prosv.ru
28	Ритмическая гимнастика	1				14.12.2023	
29	Урок- зачёт. Прыжки через скакалку.	1	1			19.12.2023	
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				21.12.2023	prosv.ru
31	Спортивная игра баскетбол	1				26.12.2023	
32	Спортивная игра баскетбол	1				28.12.2023	prosv.ru
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				09.01.2024	prosv.ru
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				11.01.2024	
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				16.01.2024	
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				18.01.2024	
37	Спортивная игра волейбол	1				23.01.2024	
38	Спортивная игра волейбол	1				25.01.2024	prosv.ru

39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			30.01.2024	
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			01.02.2024	prosv.ru
41	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			06.02.2024	prosv.ru
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			08.02.2024	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			13.02.2024	prosv.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Эстафеты	1			15.02.2024	prosv.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.02.2024	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.02.2024	prosv.ru

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			27.02.2024	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.02.2024	prosv.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.03.2024	prosv.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.03.2024	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.03.2024	prosv.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.03.2024	prosv.ru
53	Спортивная игра футбол	1			19.03.2024	prosv.ru
54	Спортивная игра футбол	1			21.03.2024	



55	Подвижные игры с приемами футбола	1				02.04.2024	prosv.ru
56	Подвижные игры с приемами футбола	1				04.04.2024	prosv.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				09.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				11.04.2024	prosv.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				16.04.2024	prosv.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				18.04.2024	prosv.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				23.04.2024	prosv.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				02.05.2024	prosv.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				07.05.2024	

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры								
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					14.05.2024	prosv.ru	
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1				16.05.2024	prosv.ru	
67	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					21.05.2024		
68	Эстафеты. Подвижные игры	1					23.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2						0