



Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета школы протокол № 1 от 30. 08.2023 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  О.Н. Латышева 30.08.2023г.	УТВЕРЖДАЙ. Директор МОУ СШ с. Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  О.И. Ерёмина Приказ № 1-10-ОД от 30.08.2023 г.
---	--	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. «Физическая культура».

Рабочая программа В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Учебник: Физическая культура .1-4 классы : учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 5-е изд. - М.: Просвещение, 2018.

Рабочую программу составил  Шибает Анатолий Иванович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 1 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 со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча 1 кг на дальность разными способами Метание:

малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подачи; приём и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		11
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1
3	Ходьба с различным положением рук. под счет	1
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м)	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90°	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед	1
8	Прыжок в длину с места	1

9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
11	Сдача норм ГТО	1
Кроссовая подготовка		9
12	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1
13	Равномерный бег (3 мин)	1
14	Равномерный бег (4 мин)	1
15	Равномерный бег (5 мин).	1
16	Равномерный бег (6 мин).	1
17	Равномерный бег (6 мин).	1
18	Равномерный бег (7 мин).	1
19	Равномерный бег	1
20	Сдача норм ГТО	1

Подвижные игры		10
21	ОРУ с обручами. Игры с обручами	1
22	ОРУ с обручами Игры с обручами	1
23	ОРУ в движении. Эстафеты	1
24	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
25	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
26	ОРУ. Эстафета с обручами	1
27	ОРУ. Эстафета с обручами	1
28	ОРУ. Эстафеты с мячами	1
29	ОРУ. Эстафеты с мячами	1
30	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1
Гимнастика		19
31	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1

32	Построение в две шеренги.	1
33	Перестроение из двух шеренг в одну.	1
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1
35	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
36	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
37	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
39	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
40	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
41	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
42	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
43	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
44	Перелезание через коня.	1
45	Перелезание через коня.	1

46	Опорный прыжок на коня (козла)	1
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
48	Сдача норм ГТО	1
Лыжная подготовка		21
49	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Освоение техники лыжных ходов	1
50-51	Освоение техники лыжных ходов	2
52-53	Попеременный двухшажный ход	2
54-55	Попеременный двухшажный ход без палочек	2
56	Попеременный одношажный ход	1
57	Попеременный одношажный ход	1
58-59	Повороты переступанием в движении	2
60-61	Подъем «Елочкой»	2
62-63	Подъем «Лесенкой»	2

64-65	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	2
66-67	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	2
68-70	Торможение плугом и упором	3
71	Сдача норм ГТО	1
Подвижные игры на основе баскетбола		15
72	Ловля и передача мяча на месте	1
73	Ловля и передача мяча на месте	1
74	Ловля и передача мяча в движении	1
75	Ловля и передача мяча в движении	1
76	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
77	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
78	Ловля и передача мяча на месте в четверках	1
79	Ловля и передача мяча в движении в четверках	1

80-82	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	2
83	Ведение мяча с изменением направления	1
84	Ведение мяча с изменением скорости	1
85	Бросок мяча двумя руками от груди	1
86	Бросок мяча двумя руками от груди	1
Лёгкая атлетика		18
87	ТБ на уроках по л/а. Изучение техники низкого старта	1
88	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
89	Бег на результат (30, 60 м)	1
90	Прыжок в длину с места	1
91	Прыжок в длину с места	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1

93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
94	Метание в цель с 4-5 м.	1
95	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1
96	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1
97	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
98	Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1
99	Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1
100	Бег 7 мин). Преодоление препятствий	1
101	Бег. в равномерном темпе (до8 мин	1
102	Сдача норм ГТО	1

Итого : 102 часа