

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «16» августа 2023г.</p>	<p>Согласовано зам.директора по УВР _____ Сидулова Е.Н. «17» августа 2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____ Утриванова Н.М. Приказ № 103 от «17» августа 2023г.</p>
---	---	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета _____ физическая культура _____

Класс _____ 3 _____

Уровень общего образования _____ начальное _____ общее _____

Уровень программы _____ базовый _____

Учитель _____ Савкина Нина Кузьминична _____

Срок реализации программы _____ 2023-2024 учебный год _____

Количество часов по учебному плану: всего _____ 102 _____ часа в год,
в неделю _____ 3 _____ часа.

Рабочую программу составила _____ Савкина Н.К.
Подпись _____ ФИО

С. Новые Алгаши
2023 год

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета (102 ч)

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 3 класса.

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	Факт.
	Легкая атлетика	27		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1		
2	Разновидности ходьбы, бега.	1		
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1		
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1		
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1		
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1		
11	Тестирование челночного бега 3х10 м на результат.	1		
12	Круговая эстафета(расстояние 15 – 30м).	1		
13	Встречная эстафета(расстояние 10 – 20м).	1		
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	1		
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	1		
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных	1		

	упражнений.			
18	Прыжок в длину с места на результат.	1		
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	1		
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	1		
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	1		
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1		
26- 27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	2		
	Гимнастика с элементами акробатики	20		
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1		
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	1		
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1		
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	1		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекал в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	1		
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекал в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1		
34	Перекал и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1		
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1		
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1		

37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1		
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1		
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	1		
40	Преодоление полосы препятствий	1		
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1		
42-43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	2		
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	1		
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	1		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	Баскетбол.Подвижные игры.	12		
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1		
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		
51	Ловля и передача мяча в движении.	1		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1		
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	1		
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1		
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	1		
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1		
58	Эстафеты с мячом	1		
59	Эстафета со скакалкой	1		
60	Эстафеты с обручем	1		
	Лыжная подготовка	15		
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под	1		

	руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.			
62-63	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	2		
64-65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	2		
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1		
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1		
68	Подъемы и спуски под уклон.	1		
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1		
71	Игра «Дружные пары».	1		
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1		
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1		
75	Эстафеты на лыжах.	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16		
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	1		
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1		
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	1		
79	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1		
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1		
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
83	Эстафеты с мячом	1		
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1		
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	1		
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		
87	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
90	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		

91	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1		
	Легкая атлетика	11		
92	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1		
93	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
94	Бег до 3 мин.	1		
95	Эстафеты.	1		
96	Челночный бег 3х10 м.	1		
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		
98	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		
99	Прыжки в длину с места.	1		
100-102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	3		

