

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО «Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО
_____/Каракулина С.В.
протокол № 1
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____/Е.Ф.Смирнова
« 29 » августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Фрилинг С.Н.
Приказ № 47
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **3**

уровень образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **102 ч./ 3 ч.**

Рабочая программа составлена на основе

программы:

1. Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».
2. Примерной программы по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2021. - 144 с. - (Стандарты второго поколения)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование

учебника:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 176 с.

п.Пятисотенный, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты :

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; в овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты обучения

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Содержание программы

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы). Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной

			деятельности
1	Инструктаж по ТБ. Разучивать технику высокого старта.	1	4,5
2	Закрепление и совершенствование техники высокого старта 10-15 м.	1	4,5
3	Бег 30 м	1	4,5
4	Бег 30 м.	1	4,5
5	6 мин бег	1	4,5
6	Ознакомление с техникой челночного бега.	1	4,5
7	Челночный бег.	1	4,5
8	Учет челночного бега. ГТО.	1	1,2, 4,5
9	Ознакомление и разучивание метания мяча с места, с 1-3 шагов, с разбега.	1	4,5
10	Закрепление и совершенствование метания мяча с места, с 1-3 шагов, с разбега.	1	4,5
11	Учѐт. Метание мяча с 1-3 шагов.	1	4,5
12	Сдача норматива на гибкость	1	1,2, 4,5
13	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)и низкой перекладине (девочки).	1	4,5
14	Прыжок в длину с места.	1	4,5
15	Прыжки через скакалку.	1	4,5
16	Прыжок в длину с места. ГТО.	1	1,2, 4,5
17	Ознакомление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
18	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча на месте, шагом.	1	4,5
19	Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом, в движении.	1	4,5
20	Обучение и разучивание ведения мяча по прямой, с изменением направления.	1	4,5
21	Закрепление и совершенствование ведения мяча по прямой, с изменением направления.	1	4,5
22	Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.	1	4,5
23	Разучивание техники броска мяча двумя руками снизу.	1	4,5
24	Закрепление техники броска мяча двумя руками снизу.	1	4,5
25	Инструктаж по ТБ. Разучивание кувырка вперед.	1	4,5
26	Закрепление кувырка вперед.	1	4,5
27	Совершенствование кувырка вперед.	1	4,5
28	Учѐт кувырка вперед.	1	4,5
29	Упражнение на равновесие.	1	4,5
30	Разучивание стойки на лопатках.	1	4,5
31	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках из упора присев.	1	4,5

32	Учёт стойки на лопатках.	1	4,5
33	Кувырок назад.	1	4,5
34	Кувырок назад.	1	4,5
35	Разучивание «мост» из положения лежа на спине.	1	4,5
36	Закрепление «мост» из положения лежа на спине.	1	4,5
37	Лазание по канату в 3 приёма.	1	4,5
38	Лазание по канату в 3 приёма.	1	4,5
39	Учёт лазанья по канату.	1	4,5
40	Перелазанье через бревно.	1	4,5
41	Висы и упоры.	1	4,5
42	Висы и упоры.	1	4,5
43	Лазанье по гимнастической стенке.	1	4,5
44	Упражнение на равновесии.	1	4,5
45	Лазанье по гимнастической стенке.	1	4,5
46	Перелазанье через бревно.	1	4,5
47	Построение и перестроение.	1	4,5
48	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой передвижения скольльзящим шагом.	1	4,5
49	Разучивание техники скользкого шага.	1	4,5
50	Закрепление и совершенствование техники скользкого шага.	1	4,5
51	Ознакомление с техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	4,5
52	Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	4,5
53	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	4,5
54	Передвижение на лыжах до 1км. Сдача норматива ГТО.	1	1,2, 4,5
55	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1	4,5
56	Ознакомление поворота «переступанием» на месте и в движении.	1	4,5
57	Разучивание поворота «переступанием» на месте и в движении.	1	4,5
58	Закрепление поворота «переступанием» на месте и в движении.	1	4,5
59	Совершенствование поворота «переступанием» на месте и в движении.	1	4,5
60	Ознакомление подъёма на склон ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой».	1	4,5
61	Разучивание подъёма на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой».	1	4,5
62	Закрепление подъёма на склон ступающим шагом и	1	4,5

	спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой».		
63	Совершенствование подъёма на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой».	1	4,5
64	Игры на лыжах.	1	4,5
65	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1	4,5
66	Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
67	Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	4,5
68	Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол»	1	4,5
69	Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол».	1	4,5
70	Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками от груди. Игра «Пионербол»	1	4,5
71	Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками от груди. Игра «Пионербол»	1	4,5
72	Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками от груди. Игра «Пионербол»	1	4,5
73	Подача мяча одной рукой через сетку. Игра «Пионербол»	1	4,5
74	Подача мяча одной рукой через сетку. Игра «Пионербол»	1	4,5
75	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пионербол»	1	4,5
76	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пионербол»	1	4,5
77	Игра «Пионербол»	1	4,5
78	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники прыжка в высоту.	1	4,5
79	Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту.	1	4,5
80	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	4,5
81	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	4,5
82	Ознакомление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
83	Разучивание техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
84	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
85	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	4,5
86	Ознакомление с техникой удара по крутящемуся навстречу мячу.	1	4,5
87	Разучивание техники удара по крутящемуся	1	4,5

	навстречу мячу.		
88	Закрепление техники удара по крутящемуся навстречу мячу.	1	4,5
89	Совершенствование техники удара по крутящемуся навстречу мячу.	1	4,5
90	Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча.	1	4,5
91	Разучивание и закрепление техники остановки катящегося мяча.	1	4,5
92	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1	4,5
93	Упражнение на пресс за 30 сек.	1	4,5
94	Прыжки через скакалку.	1	4,5
95	Подтягивание, отжимание. Сдача норм ГТО.	1	1,2, 4,5
96	Бег с ускорением 30 м.	1	4,5
97	Высокий старт 10 – 15 м.	1	4,5
98	Бег с ускорением 30 м.	1	4,5
99	Разучивание челночного бега 3*10м.	1	4,5
100	Закрепление челночного бега 3*10м.	1	4,5
101	Прыжок в длину с места.	1	4,5
102	Подвижные игры.	1	4,5