

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 31.08.2022 года
Руководитель ШМО
_____ Дунина М.В.

Заместитель директора по УР
_____ Комарова Е.М.
31.08.2022 год

Директор школы:
_____ Аксёнова С.Е.
Приказ № 169-о
от 31.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС НОО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 1-4 класс»

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование этических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути ее 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Ученик научится:

· ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

· 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

· выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

· характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

· измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 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 приёмы;

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

·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

·выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

·плавать, в том числе спортивными способами;

·выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета, курса

№	Разделы и темы	Кол-во часов
Базовая часть		68
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 15 16 9
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	37

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Учебно- тематический план 3 класс(3 часа в неделю)

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы**

№ уро-ка	Раздел, тема урока	Коли-чество часов
Знания о физической культуре		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
Знания о физической культуре		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
Подвижные и спортивные игры		
8	Спортивная игра «Футбол»	1
Легкая атлетика		
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
Подвижные и спортивные игры		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Гимнастика с элементами акробатики		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Легкая атлетика		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
Подвижные и спортивные игры		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1

20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Футбольные упражнения в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
Знания о физической культуре		
25	Закаливание	1
Подвижные и спортивные игры		
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в три приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1

50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
60	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
61	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
62	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
68	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные игры		
69	Эстафеты с мячом	1
70	Подвижные игры	1
71	Эстафеты с мячом	1
Легкая атлетика		
72	Полоса препятствий	1
73	Усложненная полоса препятствий	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
75	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
76	Прыжок в высоту спиной вперед	1
77	Прыжки на мячах- хобах	1
Подвижные игры		
78	Эстафеты с мячом	1
79	Подвижные игры	1
Подвижные и спортивные игры		
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1
81	Подвижная игра «Пионербол»	1

Знания о физической культуре		
82	Волейбол как вид спорта	1
Подвижные и спортивные игры		
83	Подготовка к волейболу	1
84	Контрольный урок по волейболу	1
Легкая атлетика		
85	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
Гимнастика		
87	Тестирование вися на время	1
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Легкая атлетика		
89	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Подвижные и спортивные игры		
92	Знакомство с баскетболом	1
Легкая атлетика		
93	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные и спортивные игры		
94	Спортивная игра «Баскетбол»	1
Легкая атлетика		
95	Беговые упражнения	1
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
98	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
Подвижные и спортивные игры		
99	Спортивная игра «Футбол» , подвижная игра «Флаг на башне»	1