

<p>Рассмотрено на заседании ШМО «Детство» Протокол №1 от 24.08. 2022 г. Рук. _____ Овьянова С.Х</p>	<p>Согласовано Зам.дир.по УВР _____Ардаева В.В</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____Инджеев Р.С Приказ №53 от 30.08.2022 г.</p>
---	--	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
3 класс
2022-2023 г.

Учитель: Тургаев Э.Т.
1 квалификационная категория

п.Бурата,2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 3 класса общеобразовательной школы.

Данная программа составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучении курса «Физическая культура» в 3 классе МКОУ «Булукутинская СОШ» отводится – 68 ч.,34 недели.

Рабочая программа ориентирована на использование:

Лях В.И Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

Материально-техническое обеспечение.

- 1). Спортивный зал
- 2). Комната для хранения инвентаря и оборудования
- 3). Спортивная площадка. баскетбольная площадка, волейбольная площадка , футбольная площадка , прыжковые яма
- 4 . Мячи волейбольные и баскетбольные
5. Маты
6. Гимнастические скамейки

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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 обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

– 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;

- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (34ч)

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.

Физическое совершенствование (68ч)

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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперед 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 ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Общее количество часов на изучение раздела/тем
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16
2.	Подвижные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15
4.	Баскетбол	12
5.	Пионербол	9
6.	Футбол	7
7.	Теория	3
Всего		68

Планирование учебного материала на I четверть , 3класс

Учебный материал	Номера уроков															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
ТБ на уроках ф/культура	+	+	+													
Правила поведения в спортзале	+	+	+													
Строевые упражнения	+	+	+	+	+											
Основная стойка. «Смирно!»																
Построение в колонну, шеренгу										+	+	+	+	+	+	+
Простейший комплекс УГГ (6-8 упр.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба и бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба на носках																
Пригнувшийся в приседе	+	+														
На пятках вперед и назад	+	+	+	+												
Медленный бег 800-1000 м.																
Различные эстафеты с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег 30-60 м. С произвольного старта			+	+	+	+										
Медленный бег до 5 мин.	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5						
Прыжки и прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Прыжки на обеих ногах на месте																
С продвижением вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поочередно на правой и на левой															+	+
В длину с места													Р	З	С	У
Упражнения с мячом														+	+	+
Ловля и передача мяча в парах														+	+	+
Ведение мяча на месте														+	+	+
Подвижные игры																
«К своим флажкам»	Р	З	С													+
«Альчики»				Р	З	С								+	+	+
«Собери по одному»							Р	З	С					+	+	+
КДП																
(контроль двигательной подготовленности)																
Бег 30-60 м.	Техника исполнения															
Челночный бег 3х10																
Подтягивание -мал.; подниман.туловища-дев.																
Шестиминутный бег																
Наклоны вперед сидя на полу																
Преодоление 5 препятствий																

3 класс. Планирование учебного материала на II четверть

Учебный материал	Номера уроков													
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Основы знаний	+													
Инструктаж по ТБ	+													
Названия гимн. Инвентаря и оборудования	+	+	+											
ОРУ	+													
Упражнения на формирования осанки														
Комплекс УГ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения лежа и сидя на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие координационных способностей	Р	З	У											
Ходьба по рейке гимн. скамейки														
Упражнения в равновесии, стойка на носках на гимн. скамейке			З	У										
Подвижные игры														
«К своим флажкам»														
«Альчики»										+	+	+	+	+
«Собери по одному»														
«Извилистой доогой»														
«Пятнашки»														
«Вызов номеров»														
«Пионербол»														
«Снайпер»														
«Вызов номеров»										+	+	+	+	+
«Бросай - поймай»										+	+	+	+	+
«Выстрел в небо»														
«Мяч в обруч»		У												
Эстафеты с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С набивными мячами													+	+
С гимнастическими обручами													+	+
КДП (контроль двигательной подготовленности)														
Челночный бег 3х10	Техника исполнения													
Прыжки в длину с места	Техника исполнения													
Шестиминутный бег	Техника исполнения													
Наклоны вперед сидя на полу	Техника исполнения													
Приседания за 1 мин.	Техника исполнения													
Челночный бег 3х10	Техника исполнения													
Прыжки в длину с места	Техника исполнения													

3 класс. Планирование учебного материала на III четверть

Учебный материал	Номера уроков																			
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Основы знаний																				
Инструктаж по ТБ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Названия гимн. Инвентаря и оборудования	+	+	+	+	+	+	+													
Строевые упражнения	P	З	С	С				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение из 1 шеренги в 2			С	С	С															
Перестроение из 1 в 2,3,4 колонны			С	С	С															
Размыкания навьтянутые руки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пов-ты на месте: налево, направо, кругом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ																				
Упражнения на формирование осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие координационных способностей	+	+	+	+																
Ходьба по рейке гимнастич. скамейки																				
Упражнения в равновесии, стойка на носках на гимн. скамейке				+	+	+														
Основы баскетбола																				
Броски мяча снизу на месте																				
Ловля мяча на месте																				
Передача мяча снизу на месте																				
Эстафеты с мячами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																				
«К своим флажкам»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Альчики»	+	+																		
«Собери по одному»	+	+																		
«Извилистой доогой»	+	+																		
«Пятнашки»			+	+	+	+	+	+												
«Вызов номеров»									+	+	+	+	+	+	+	+	+			
«Пионербол»																				
«Снайпер»											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Вызов номеров»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

КДП (контроль двигательной подготовленности)						
Челночный бег 3х10	Техника исполнения					
Прыжки через скакалку 30 сек						
Подъем туловища						
Броски мяча снизу на месте						
Ловля мяча на месте	Техника исполнения					
Передача мяча снизу на месте	Техника исполнения					
Эстафеты с мячами	Техника исполнения					

3 класс. Планирование учебного материала на IV четверть

Учебный материал	Номера уроков																		
	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
Основы знаний																			
Инструктаж по ТБ	+	+	+																
Названия и правила подв. И спортивных игр	+	+	+	+	+	+													
Строй																			
Расчет на 1й — 2й; «Смирно!», «Вольно!»	+	+	+	+	+	+	+	+											
Перестроение из 1й шеренги в две	+	+	+																
ОРУ																			
Комплекс УГГ					+	+	+												
Упражнения сидя и лежа на полу								+	+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений с предметами																+	+	+	+
Ходьба и бег																			
Ходьба: обычная, на носках, пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Полуприседом, коротким и длинным шагом		+								+						+		+	
Обычный (медленный) бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прыжки																			
Многоскоки с ноги на ногу																			
В длину с места										Р	З	С	У						
В длину с разбега на гимн. мат												Р	З	С	У				
В высоту с прямого разбега																			
Через скакалку 1 мин.								Р	З	С	У								
Элементы баскетбола																			
Ведение мяча на месте	Р	З	С	У															
Ведения мяча в шаге			Р	З	С	У													
Передача 2 руками в парах на месте					Р	З	С	У											
Подвижные игры																			
«К своим флажкам»													+	+	+	+	+	+	
«Альчики»															+	+			
«Собери по одному»															+	+			
«Извилистой доогой»																	+	+	
«Пятнашки»																	+	+	
«Вызов номеров»																			

КДП (контроль двигательной подготовленности)	мальчики				девочки			
Бег 1000 м.без учета времени	По выбору Без учета времени Техника выполнения							
Челночный бег 3х10								
Шестиминутный бег								
Прыжки в длину с места (м)								
Преодоление 5 препятствий								

