

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семецкая средняя общеобразовательная школа»**

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей гуманитарного цикла
Протокол 1 от 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР
Федорищенко Н.Н.
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура »
для начального общего образования
для 3 класса**

Срок освоения : 1 год

Составители: Данюков Н.П. –учитель физической культуры

Копия верна: 31.08.2023г
Директор школы Шныптева Е.Л.

с.Семцы 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе :

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
 - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями);
 - требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Речицкая «СОШ »;
 - Учебной программы «Физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.)
 - Учебным планом МБОУ «Семецкая СОШ» на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа в 3 классе рассчитана на 68 учебных часа, по 2 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, состязаниях, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		3
1	2	5
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	14
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	8
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	8
	Итого	68

Раздел «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, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Выпускник 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие 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 и массу тела) 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.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- 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 и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

3 класс

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

Содержание учебного курса

3 класс

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часо в
	Легкая атлетика	11

1	Т.Б на уроках легкой атлетике . Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
3	Бег 30м. «Встречная эстафета».	1
4	Бег 30м. «Встречная эстафета». к/у	1
5	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с прыжками.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра	1
8	Прыжки в длину с разбега. «Встречная эстафета».К/у	1
9	Метания мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	1
10	Метания мяча на дальность. Эстафеты с метанием.	1
11	Метания мяча на дальность. К/у	1
	Подвижные игры	7
12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
13	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости.	1
15	Ловля и передача мяча в движении.	1
16	Ведение мяча в движении	1
17	Ловля, передача и ведение мяча	1
18	Ловля, передача и ведение мяча. к/у	1
		1
	Гимнастика	14
20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
21	Строевые упражнения. Эстафеты с мячом.	1
22	Висы и упоры. Подвижные игры с мячом.	1
23	Висы и упоры. Эстафеты с мячом.к\у	1
24	Лазанье по канату. Развитие выносливости.	1
25	Лазанье по канату. Эстафеты с обручами.	1
26	Лазанье по канату. к\у	1
27	Перекаты в группировке. Обучать 2-3 кувырка вперед. Подвижные игры с мячом.	1
28	Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Подвижная игра	1
29	Обучать стойку на лопатках. Кувырок назад . к/у Эстафеты с акробатическими элементами.	1
30	Акробатические упражнения. Подвижные игры .	1

31	Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты со скакалкой.	1
32	Опорный прыжок. к/у Подвижные игры с мячом.	1
33	Упражнения в равновесии. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
	Лыжная подготовка	12
34	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
35	Попеременный двухшажный ход без палок.. Игра	1
36	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра	1
37	Попеременный двухшажный ход с палками. к\у	1
38	Поворот переступанием на месте. Лыжные ходы. Игра	1
39	Поворот переступанием на месте. Лыжные ходы. к\у	1
40	Спуск с пологих склонов и подъем. Игры на лыжах.	1
41	Спуск с пологих склонов и подъем. Игры на лыжах	1
42	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1км.	1
43	Поворот переступанием на месте. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
44	Прохождение дистанции 2 км. без учёта времени.	1
45	Прохождение дистанции 1 км. на время.	1
	Подвижные игры.	11
46	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
47	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра	1
48	Броски мяча в цель. Подвижная игра	1
49	Урок-игра. Комбинации владения мячом. Игра мини-гандбол.	1
50	Подвижная игра . Развитие выносливости.	1
51	Подвижная игра . Развитие координации.	1
52	Ведение мяча . Игра	1
53	Ведение мяча . Игра	1
54	Бросок мяча в кольцо. Игра	1
55	Бросок мяча в кольцо. Игра	1
56	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1
	Легкая атлетика.	9
57	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1
58	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
59	Прыжки в высоту. Эстафеты с мячом.	1

60	Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом.	1
61	Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета.	1
62	Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры.	1
63	Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры с мячом.	1
64	Равномерный бег 5 мин. Подвижные игры с мячом.	1
65	Итоговые контрольные нормативы.	1
	Кроссовая подготовка.	3
66	Кроссовая подготовка. Игра «Охотники и утки».	1
67	Кроссовая подготовка. Игра «Подвижная цель».	1
68	Кроссовая подготовка. Игра «Вызови по имени».	1
	Всего 68 часа	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
--	------------

<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i>. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов</i>. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.</p>
--	--