Муниципальное общеобразовательное учреждение

Среднесантимирская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  педагогического совета школы  Протокол №2 от 28 . 08. 2023 г. | Согласована.  Заместитель директора  по УВР: \_\_\_\_\_\_\_И.Э.Минибаев. . .  29.08. 2023г. | Утверждено.  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_ Мингалиева А.Д.  Приказ № 2 от 29.08. 2023г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет | Физическая культура |
| Указание класса, параллели, уровня образования | 3 класс |
| Количество часов - годовых и недельных | 105часов год; в неделю 3 часа |
| Срок реализации программы | 2023-2024 учебный год |
| Учебная программа (примерная или авторская), на основе которой разработана рабочая программа (издательство, год издания) | Программа общеобразовательных учреждений.Начальная школа: 3-4 классы. Учебно-методический комплекс «Планета знаний» Москва:Астрель ,2013 год |
| Учебник, с указанием авторов, издательства, года издания | Физическая культура: Учебник для 1-4 классов общеобразовательных учреждений .; Т.Л.Лисицкая, Л.А.Новикова; АСТ Астрель,Москва,2014 год |
| Фамилия, имя и отчество  разработчика рабочей программы | Сиразева Халида Хамзяновна, учитель высшей квалификационной категории |
| Наименование населенного пункта | село Средний Сантимир |
| Год разработки программы | 2023г |

**Планируемые результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*У обучающихсябудут сформированы:* уважительное отношение к физической куль­туры как важной части общей культуры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

*Обучающиеся получат возможность для формирования:* понимание ценности человеческой жизни;познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации; самостоятельность в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбия, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Предметные**

Среди предметных результатов выделяются следующие компетентности

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение знаниями о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, выполнять физические упражнения различной функциональной направленности с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5)формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; приобретение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Обучающиеся научатся:* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность; выполнять несколько кувырков вперед; выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выпол­нять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр; измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; определять влияние физических упражнений на развитие физических качеств; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные:**

**Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; объяснить, какие технические приемы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнерами в игре; анализировать и оценивать результаты, находить возможность и способы их улучшить (под руководством учителя); участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*  ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствие с поставленной задачей и условиями ее реализации; осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; определить наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); выделить эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

*Обучающиеся научатся:* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные мате­риалы; свободно ориентироваться различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получат возможность научиться:* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Содержание программы**

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** зарождения физической культуры на территории Древней Руси. ***Понятие*** о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств.***Сведе­ния*** о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). ***Измерения*** длины и массы тела, показателей физических качеств. ***Соревновательные упражнения*** и их отличие от физических упражнений. ***Правила*** составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

***Бег****:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, , прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения****:* два-три ку­вырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. ***Повороты:*** переступанием на месте, в движении. ***Спуск*** в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом»***.***

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата урока** | | | | | **Тема урока** | **Корректировка программы** |
| **По плану** | | | | **По факту** |
|  |  | | | |  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. |  |
|  |  | | | |  | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. |  |
|  |  | | | |  | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |  |
|  |  | | | |  | Передвижение по диаго­нали. |  |
|  |  | | | |  | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. |  |
|  |  | | | |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. |  |
|  |  | | | |  | Челночный бег 3x10 м. |  |
|  |  | | | |  | Бег с изменением частоты и длины шагов. |  |
|  |  | | | |  | Ходьба с перешагивани­ем через несколько ска­меек. |  |
|  |  | | | |  | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад |  |
|  |  | | | |  | Равномерный медленный бег. |  |
|  |  | | | |  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. |  |
|  |  | | | |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. |  |
|  |  | | | |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
|  |  | | | |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. |  |
|  |  | | | |  | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. |  |
|  |  | | | |  | Броски набивного мя­ча(1 кг) от груди на дальность. |  |
|  |  | | | |  | Прыжки через ска­калку с продвижени­ем вперёд. |  |
|  |  | | | |  | Преодоление препят­ствий. |  |
|  |  | | | |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. |  |
|  |  | | | |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  |
|  |  | | | |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. |  |
|  |  | | |  | | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  |
|  |  | | |  | | Подвижные игры. |  |
|  |  | | |  | | Правила поведения на уроках гимнастики. |  |
|  |  | | |  | | Кувырок вперёд. |  |
|  |  | | |  | | Кувырки вперёд. |  |
|  |  | | |  | | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств |  |
|  |  | | |  | | Стойка на лопатках из упора присев. |  |
|  |  | | |  | | «Мост» из положения стоя. Стойка на лопатках из упора присев |  |
|  |  | | |  | | Вис, согнув ноги. |  |
|  |  | | |  | | Комплекс ритмической гимнастики. |  |
|  |  | | |  | | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за голо­вой. |  |
|  |  | | |  | | Перелезание через пре­пятствие (высота 90 см). |  |
|  |  | | |  | | Вис на согнутых руках. |  |
|  |  | | |  | | Переползание по- пластунски. |  |
|  |  | | |  | | Переползание по- пластунски. |  |
|  |  | | |  | | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. |  |
|  |  | | |  | | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. |  |
|  |  | | |  | | Комбинация из элементов акробатики. |  |
|  |  | | |  | | Комбинация из элементов акробатики. |  |
|  |  | | |  | | Полоса препятствий. |  |
|  |  | | |  | | Полоса препятствий. |  |
|  |  | | |  | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине |  |
|  |  | | |  | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине |  |
|  |  | | |  | | Подвижные игры. |  |
|  |  | | |  | | Подвижные игры. |  |
|  |  | | |  | | Подвижные игры. |  |
|  |  | | |  | | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. |  |
|  |  | | |  | | Повторение поворотов переступанием на месте. |  |
|  |  | | |  | | Поворот переступанием в движении. |  |
|  |  | | |  | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |
|  |  | |  | | | Спуск в основной стойке. |  |
|  |  | |  | | | Спуск в низкой стойке. |  |
|  |  | |  | | | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений |  |
|  |  | |  | | | Подъём «лесенкой». |  |
|  |  | |  | | | Подъём «Ёлочкой». |  |
|  |  | |  | | | Торможение падением. |  |
|  |  | |  | | | Равномерное передви­жение по дистанции. |  |
|  |  | |  | | | Торможение «Плугом». |  |
|  |  | |  | | | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. |  |
|  |  | |  | | | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. |  |
|  |  | |  | | | Спуски и подъёмы изу­ченными способами |  |
|  |  | |  | | | Равномерное передви­жение. |  |
|  |  | |  | | | Равномерное передви­жение. |  |
|  |  | |  | | | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. |  |
|  |  | |  | | | Равномерное передви­жение. |  |
|  |  | |  | | | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. |  |
|  |  | |  | | | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. |  |
|  |  | |  | | | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств |  |
|  |  | |  | | | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  |
|  |  | |  | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. |  |
|  |  | |  | | | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  |
|  |  | |  | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. |  |
|  |  | |  | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. |  |
|  |  | |  | | | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  |
|  |  | |  | | | Подвижные игры. |  |
|  |  | |  | | | Подвижные игры. |  |
|  |  | |  | | | Смыкание приставны­ми шагами в шеренге. |  |
|  |  | |  | | | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». |  |
|  |  | |  | | | Прыжки с высоты. |  |
|  |  | |  | | | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». |  |
|  |  | |  | | | Метание малого мяча на дальность. |  |
|  |  | |  | | | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. |  |
|  |  |  | | | | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. |  |
|  |  |  | | | | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. |  |
|  |  |  | | | | Ведение баскетбольного мяча. |  |
|  |  |  | | | | Ведение баскетбольного мяча. |  |
|  |  |  | | | | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». |  |
|  |  |  | | | | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». |  |
|  |  |  | | | | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. |  |
|  |  |  | | | | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. |  |
|  |  |  | | | | Ведение футбольного мяча. |  |
|  |  |  | | | | Ведение футбольного мяча. |  |
|  |  |  | | | | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. |  |
|  |  |  | | | | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. |  |
|  |  |  | | | | Бег на 30 м. |  |
|  |  |  | | | | Челночный бег 3x10 м. |  |
|  |  |  | | | | Совершенствование элементов спортив­ных игр. |  |
|  |  |  | | | | Подвижные игры и эстафеты. |  |
|  |  |  | | | | Подвижные игры и эстафеты. |  |
|  |  |  | | | | Подвижные игры и эстафеты. |  |