

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области**

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № _____ от _____ 2023 г.	СОГЛАСОВАНО ИО . ЗД УВР _____ /Шумских Г.В./	УТВЕРЖДЕНА приказом от _____ 2023г. № ____ директор _____ / В.П. Шеливанов
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
3 класс
2023 – 2024 учебный год**

Рабочую программу составила
учитель начальных классов
Попова Таисия Михайловна

с. Жерновец 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура » для 3 класса разработана на основе требований ФГОС НОО, в соответствии с «Примерными программами», «Планируемыми результатами начального образования», ОП НОО МКОУ « Жерновецкая СОШ» и учебной рабочей программой «Физическая культура», автор - составитель В.И.Лях; М .Просвещение 2014 г.;

Рабочая программа ориентирована на использование УМК «Школа России» .Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура»,автор В.И. Лях, 3 класс – М.: Просвещение, 2018 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на 2023-2024 учебный год, на курс «Физическая культура» в3 классе отводится 68 часов, 2 часа в неделю .

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью 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;

- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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)

Знания о физической культуре

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Легкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (Бег,ходьба,прыжки,метание)	26
2	Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация , координация)	18
3	Лыжные гонки (Все на лыжи !)	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр (Играем вместе !)	10
Итого		68

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
Раздел	Легкая атлетика.(Бег, ходьба, прыжки, метание)	11			
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по Т.Б.	1			
2	Бег с максимальной скоростью . История возникновения Олимпийских игр.	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м).	1			
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м).	1			
5	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на результат (30м).	1			
6	Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье.	1			
7	Прыжок в длину с места, с разбега. Т.Б.	1			
8	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге прыжках.	1			
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
10	Метание малого мяча в цель с 4-5м.	1			
11	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1			
Раздел	Гимнастика с основами акробатики.(Бодрость, грация, координация.)	18			
12	Инструктаж по Т.Б. Группировка. Перекаты.	1			
13	Группировки. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1			
14	Перекаты и группировка. Стойка на лопатках.	1			
15	Перекаты и группировка. Мост из положения, лёжа на спине.	1			
16	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Т.Б.	1			
17	Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов.	1			
18	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Вис стоя и лёжа.	1			
19	Перестроения. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1			
20	Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами. Разучивание игры «Космонавты».	1			
21	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1			

22	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1			
23	Висы. Подтягивание в висе.	1			
24	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1			
25	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Развитие координационных способностей.	1			
26	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Не ошибись!».	1			
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1			
28	Перелезание через бревно, гимнастического коня. Лазание по канату.	1			
29	Лазание по канату. Разучивание игры «Аисты».	1			
Раздел	Лыжные гонки(Все на лыжи!)	14			
30	Вводный. Значение лыжной подготовки.	1			
31	Скользкий шаг без палок. Т.Б.	1			
32	Скользкий шаг с палками.	1			
33	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
34	Попеременный двухшажный ход с палками. Т.Б.	1			
35	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Т.Б.	1			
36	Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
37	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1			
38	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1			
39	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1			
40	Подъем и спуск на склоне.	1			
41	Техника передвижения на лыжах.	1			
42	Техника передвижения на лыжах.	1			
43	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1			
Раздел	Подвижные игры и спортивные игры.(Играем все!)	10			
44	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча на месте..	1			
45	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам».				
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении.				
47	Ведение мяча с изменением направления. Повторение игры «Передал-садись».	1			
48	Броски по воротам с 3-4 м. Разучивание игры «Мяч - среднему».	1			

49	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель в ходьбе и беге.	1			
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой и в движении шагом.	1			
51	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках				
53	Подвижные игры с мячом.	1			
Раздел	Легкая атлетика(Бег, ходьба, прыжки, метание)	15			
54	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1			
55	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м).	1			
56	Повторение игры «Эстафета зверей». Бег с максимальной скоростью (60м).	1			
57	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	1			
58	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Разучивание игры «Гуси – лебеди».	1			
59	Прыжок в длину с разбега. Т.Б. Игра «Гуси – лебеди».	1			
60	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
61	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
62	Метание в цель с 4-5 м	1			
63	Метание теннисного мяча с места.	1			
64	Метание теннисного мяча на точность, дальность.	1			
65	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1			
66	Бросок набивного мяча с шага на дальность и заданное расстояние..	1			
67	Равномерный бег до 12 мин.	1			
68	Соревнования на короткие дистанции(до 60м).	1			