

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 29 августа 2023 года

«Утверждаю»
ИОДиректора МОУ Покровской СШ
МО «Цильнинский район»
Ульяновской области
_____ Е.В.Курылев
Приказ № 250 от 29.08.2023 года

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Покровская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области**

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс: 3

Уровень образования: начальное общее.

Учитель: **Бочкарева Галина Викторовна**

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. Физическая культура В.И.Лях УМК «Школа России». М.:Просвещение». 2019г

Учебник: Физическая культура. В.И.Лях 1-4 класс. М.:Просвещение. 2018г

Рабочую программу составила учитель _____ **Бочкарева Г.В.**

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ _____ Бойцова О.С.,

Рассмотрено на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол №1

от 28 августа 2023 года

Руководитель ШМО

_____ Елескина Н.А.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательные интересы.
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческие возможности учащихся.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- этических чувств, доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Предметные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу; понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы или медиаресурсах, рекомендуемых учителем; осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- 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:

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;
- воспринимать другое мнение и позицию;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь договариваться, приходить к общему решению (во фронтальной деятельности под руководством учителя);
- строить понятные для партнера высказывания;
- задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.
- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать другое мнение и позицию;
 - уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре);
 - выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
 - задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
 - понимать действия партнера в игровой ситуации.
- .

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой

стойки; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1.09	
Легкая атлетика (5 часов)				
2.	ТБ на занятиях по легкой атлетике	1	6.09	
3.	Бег на скорость	1	8.09	
4.	Бег на скорость(60 м)	1	13.09	
5.	Бег на результат (30м, 60м).	1	15.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	20.09	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)				
7.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	22.09	
8.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	27.09	
Легкая атлетика (16 часов)				
9.	Тройной прыжок с места	1	29.10	
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	4.10	
11.	Бросок теннисного мяча на дальность	1	6.10	
12.	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель	1	18.10	
13.	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель	1	20.10	
14.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	25.10	
15.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	27.10	
16.	Кроссовая подготовка	1	1.11	
17.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	3.11	
18.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	8.11	
19.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1	10.11	
20.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты	1	15.11	
21.	Ловля и передача мяча в кругу	1	29.11	
22.	Ловля и передача мяча в квадрате	1	1.12	
23.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	6.12	
24.	Игра в мини-баскетбол и ее правила	1	8.12	
Лыжная подготовка (19 часов)				
25.	Правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1	13.12	
26.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья	1	15.12	
27.	Скользкий шаг без палок. Обморожения	1	20.12	
28.	Скользкий шаг с палками	1	22.12	

29.	Техника передвижения на лыжах	1	27.12	
30.	Техника торможения на лыжах	1	29.12	
31.	Учет навыков спуска со склона	1	10.01	
32.	Преодоление дистанции 1,5 км	1	12.01	
33.	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1	17.01	
34.	Попеременный двухшажный ход	1	19.01	
35.	Попеременный двухшажный ход с палками	1	24.01	
36.	Одновременный двухшажный ход	1	26.01	
37.	Одновременный двухшажный ход с палками	1	31.01	
38.	Преодоление дистанции 1,5 км с учетом времени	1	2.02	
39.	Передвижение лыжными ходами	1	7.02	
40.	Передвижение лыжными ходами с контролем времени	1	9.02	
41.	Техника подъема «лесенкой»	1	14.02	
42.	Техника передвижения на лыжах	1	16.02	
43.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.»»»»»	1	28.02	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов)			
44.	ТБ на занятиях подвижными играми	1	1.03	
45.	Верхняя передача мяча над собой	1	6.03	
46.	Нижняя передача мяча над собой	1	8.03	
47.	Учебная игра в пионербол	1	13.03	
48.	Учебная игра в пионербол	1	15.03	
49.	Игра в пионербол	1	20.03	
50.	Верхняя передача мяча в парах	1	22.03	
51.	Нижняя передача мяча в парах	1	27.03	
52.	Командная игра в пионербол	1	29.03	
53.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	3.04	
54.	Игра в пионербол	1	5.04	
55.	Передачи мяча через сетку	1	17.04	
56.	Передачи мяча в парах через сетку	1	19.04	
57.	Командная в пионербол	1	24.04	
	Гимнастика с элементами акробатики (11 ч.)			
58.	Кувырок вперед	1	26.04	
59.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	1.05	
60.	Варианты выполнения кувырка вперед	1	3.05	
61.	Кувырок назад	1	8.05	
62.	Кувырки	1	10.05	
63.	Стойка на голове	1	15.05	
64.	Стойка на руках	1	15.05	
65.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	17.05	
66.	Упражнения на гимнастических кольцах	1	22.05	
67.	Варианты вращения обруча	1	24.05	
68.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	24.05	

