


Ростовская область, Целинский район, х. Северный
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Северная основная общеобразовательная школа № 11

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей начальных классов
Руководитель МО
 Глущенко Т.М.

Протокол №1
от "25" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Андриянова Л.В.

Протокол №1
от "29" августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Северная ООШ
 Шамьяненко О.А.
Приказ № 160
от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Количество часов- 67

Составитель Алиева Сабина Бахрузовна, учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

- Федеральный Закон №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г.,
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС НОО) от 06.10.2009 №373,
- Положение МБОУ Северная ООШ №11 о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочей программы учебных курсов, предметов, дисциплин в МБОУ Северная ООШ №11 от 08.04.2016 приказ №46,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»,
- Авторской программы В.И. Ляха. УМК «Школа России». «Физическая культура. Программа для начальной школы: 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2017»
- Учебник: Физическая культура под редакцией В. И. Лях Москва «Просвещение» 2020
- Основной образовательной программой МБОУ Северная ООШ №11;
- Учебного плана МБОУ Северная ООШ №11 на 2023-2024.
- Календарного графика работы школы на 2023-2024 учебный год.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место курса в учебном плане

По плану на предмет «Физическая культура» в 3 классе отводится 68 ч (2 часа в неделю). Рабочая программа будет реализована за 67 часов, в соответствии с календарным графиком МБОУ Северная ООШ №11 на 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности школьников, учитывает их интересы и потребности, обеспечивает развитие учебной деятельности обучающихся, реализует цели и задачи образовательной программы школы.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1-4 класс». Учебник для общеобразовательных организаций. 3 класс. Под редакцией В.И Ляха - М.: Просвещение, 2014.

Программа предусматривает различные формы и способы проверки и контроля знаний: задания на установление соответствия, ответы на вопросы.

Изучение предмета в 3 классе направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Модуль (глава)	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	3
1.3	Подвижные и спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с основами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Кроссовая подготовка	7
	Итого	67

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения программного материала учебного предмета физической культуры у обучающихся формируются следующие УУД

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности
-

Обучающийся получит возможность научиться:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- метанию небольших предметов и мячей из различных исходных положений;
- ходить бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам);
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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

Планируемые результаты обучения обучающихся 3 класса

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4.Календарно-тематическое планирование

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
1	Вводный инструктаж. Ходьба и бег. Игра «Пустое место»	1	5.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Белые медведи»	1	7.09
3	Техника челночного бега. Олимпийские игры: история возникновения	1	12.09
4	Бег с максимальной скоростью(60 м.). Игра «Команда быстроногих»	1	14.09
5	Бег на результат (30, 60 м.) Игра «Смена сторон»	1	19.09
6	Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	21.09
7	Прыжок в длину с разбега и с места. Игра «Лиса и куры	1	26.09
8	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч	1	28.09
9	Метание малого мяча в цель с 4-5м.Игра «Попади в мяч»	1	3.10
10	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	5.10
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	1	10.10
12	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба)	1	12.10
13	Игры: «Перестрелка», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	17.10
14	Чередование бега и ходьбы (70, 100).Игра «Салки на марше»	1	19.10
15	Бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (80м., 90м.). Игра «Волк во рву»	1	24.10
16	Игра: «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	26.10
2 четверть			
17	Бег (7 мин.) Преодоление препятствий .Игра «Гонка мячей»	1	7.11
18	Чередование ходьбы и бега (90м.,90м.) Игра «Рыбаки и рыбки»	1	9.11
19	ОРУ. Игры: «Светофор», «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-	1	14.11

	силовых способностей		
20	Бег (8мин). Чередование Ходьбы и бега (90м., 90м.). Игра «Перебежка с выручкой»	1	16.11
21	Бег 8 мин. Преодоление препятствий	1	21.11
22	ОРУ. Игры: «Мяч соседу», «Перебежка с выручкой», «Медведи и пчёлы». Эстафеты.	1	23.11
23	Бег (9мин.) Чередование ходьбы и бега (100м, 70м.). Игра «Все по местам!» Способы метания мяча на дальность.		28.11
24	Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	1	30.11
25	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде»	1	5.12
26	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Дерево дружбы»	1	7.12
27	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1	12.12
28	Метание набивного мяча. Игра «Замри». Олимпийское движение современности	1	14.12
29	Тестирование метания мяча на дальность. "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман"	1	19.12
30	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.12
31	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки»	1	26.12
32	Тестирование. Прыжок в длину с места. Игра «Подвижная цель». Влияние бега на здоровье	1	28.12
	3 четверть		
33	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа	1	11.01
34	ОРУ. Игры: «Два мороза», «Космонавты», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.01
35	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Отработка строевых упражнений. Перекаты и группировка. Игра: «Что изменилось?»	1	18.01
36	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Отгадай, чей голосок», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.01
37	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1	25.01
38	Отработка строевых упражнений. Перекаты и группировка, 2–3 кувырка вперед	1	30.01
39	ОРУ. Игры: «Вышибалы», «Море волнуется, раз...». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1.02
40	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	1	6.02
41	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка»	1	8.02
42	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.02
43	Выполнять команды. Перекаты и группировка.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка»	1	15.02
44	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Заяц без логова»	1	20.02
45	ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Цветные салки». Эстафеты. Развитие	1	22.02

	скоростно-силовых способностей		
46	Построение в две шеренги. Подтягивание в висе. Игра «Маскировка в колоннах»	1	27.02
47	Построение в две шеренги. Подтягивание в висе, Игры «Кто обгонит»	1	29.02
48	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Моржи и зайцы». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	5.03
49	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1	7.03
50	Построение в две шеренги. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Игра «Вызов номера»	1	12.03
51	ОРУ. Игры: «Совушка», «Выше ноги от земли». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	14.03
	4 четверть		
52	Перестроение. Подтягивание в висе. Эстафеты с гимнастическими палками	1	26.03
53	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1	28.03
54	ОРУ. Игры: «Удочка», «К своим флажкам», «Перестрелки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	2.04
55	Передвижение по диагонали. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	4.04
56	Ходьба приставными шагами по бревну. Игра: «Посадка картофеля»	1	9.04
57	ОРУ. Игры: «Перестрелки», «Картошка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	11.04
58	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Кузнечики»	1	16.04
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра «Посадка картофеля»	1	18.04
60	ОРУ. Игры: «Мышки-кошки», «Светофор». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.04
61	Ходьба приставными шагами по бревну	1	25.04
62	Игра «Салки на марше», «Ловишка». Развитие выносливости	1	2.05
63	Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». Игра: «Осада города», Эстафеты	1	7.05
64	Первичный инструктаж по охране труда. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему»	1	14.05
65	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	1	16.05
66	Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Игра «Гонка мячей по кругу»	1	21.05
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	1	23.05