МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАРОДЕВИЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  **заместитель директора по УВР**  **Т.В.Цыганова**  **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.** | **Утверждено:**  **директор МОУ**  **«Стародевиченская средняя**  **общеобразовательная школа»**  **С.П.Бертякова**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс

**Составитель:** учитель физической культуры,

Мелешкин Юрий Николаевич

2023 год

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, согласно учебного плана МОУ «Стародевиченская средняя общеобразовательная школа» на 2023-20234 учебный год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач*:

* укреплять здоровье, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
* способствовать овладению школой движений;
* развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
* формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей.

При формировании данной программы были следующие основными принципами, идеями и подходами: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основнойстойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыканием смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной  
дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев  
назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежана спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередноперемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

**Легкая атлетика.**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением впереди назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом«перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальнуюцель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Лыжные гонки.**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,  
«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажнымходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не уронимешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялкина марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражненийтипа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,«День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник»,«За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным  
правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передаймяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передачамяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после веденияи остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрелв небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движенииправым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,«Круговая лапта».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | |
| всего | В том числе  контрольных/  практических работ |
| Легкая атлетика | 20 | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 | 3 |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | 16 | 5 |
| Лыжная подготовка | 16 | 5 |
| Итого | 68 | 17 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | № урока | Дата проведения занятий | | | |
| по плану | | фактически | |
| **Легкая атлетика-10ч.** |  |  |  | |  | |
| Правила техники безопасности на уроках физи- ческой культуры. Содержаниекомплекса утрен- ней зарядки.Подвижная игра«Салки-догонялки» | 1 | 1 |  | |  | |
| Совершенствование строевыхупражнений, прыжка в длинус места. Развитие выносливо- ' сти в медленном двухминутном беге. Подвижная игра«Ловишка» | 1 | 2 |  | |  | |
| Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | 1 | 3 |  | |  | |
| Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели» | 1 | 4 |  | |  | |
| Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» | 1 | 5 |  | |  | |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 6 |  | |  | |
| Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. Разучивание игры «Третий лишний» | 1 | 7 |  | |  | |
| Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 8 |  | |  | |
| Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Челночный бег на результат | 1 | 9 |  | |  | |
| Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 | 10 |  | |  | |
| **Подвижные игры-6ч.** |  |  |  | |  | |
| ТБ во время занятий играми. Значение подвижных игр для здоровья человека Значение подвижных игр для здоровья человека | 1 | 11 |  | |  | |
| Ведение мяча на месте с высоким отскоком | 1 | 12 |  | |  | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 | 13 |  | |  | |
| Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 14 |  | |  |  | |
| Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты | 1 | 15 |  |  | | |
| Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | 16 |  |  | | |
| **Гимнастика-16ч.** |  |  |  |  | | |
| ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 | 17 |  |  | | |
| Кувырки вперед-назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | 1 | 18 |  |  | | |
| Мост. Кувырок назад и перекат | 1 | 19 |  |  | | |
| Мост из положения лежа на спине | 1 | 20 |  |  | | |
| Акробатическая комбинация | 1 | 21 |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей | | | | 1 | | | 22 | |  | |  |
| На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств | | | | 1 | | | 23 | |  | |  |
| Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе Подвижная игра «Три движения».. | | | | 1 | | | 24 | |  | |  |
| Висы на гимнастической стенке | | | | 1 | | | 25 | |  | |  |
| Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | | | | 1 | | | 26 | |  | |  |
| Совершенствование лазания по канату в три приема. Игра «Лисы и куры». | | | | 2 | | | 27-28 | |  | |  |
| Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». | | | | 2 | | | 29-30 | |  | |  |
| Опорный прыжок через козла способом вскок в упор присев – соскок прогнувшись, развитие прыгучести | | | | 2 | | | 31-32 | |  | |  |
| **Лыжная подготовка-16ч.** | | | |  | | |  | |  | |  |
| Объяснениеправил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.Разучивание игры «По местам» | | | | 1 | | | 33 | |  | |  |
| Закреплениенавыков ходьбына лыжах разными способами.Игра «Перестрелка» | | | | 1 | | | 34 | |  | |  |
| Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательныхкачеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | | | | 1 | | | 35 | |  | |  |
| Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистан- ции 1 км с раздельным стартом на время | | | | 1 | | | 36 | |  | |  |
| Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками«Кто дольше прокатится» | | | | 1 | | | 37 | |  | |  |
| Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | | | | 1 | | | 38 | |  | |  |
| Обучение поворотам на лыжах «упором». Со- вершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | | | | 1 | | | 39 | |  | |  |
| Совершенствование поворотов на лыжахна месте переступанием вокруг носкови пяток, поворотов «упором». | | | | 1 | | | 40 | |  | |  |
| Совершенствование поворотов на месте  переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Игра «Затормози до линии» | | | | | 1 | | 41 | |  | |  |
| Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельногостарта на время. Разучивание игры «Охотники и олени» | | 22 | | | 42-43 | |  | |  | |
| Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.Разучивание подвижной игры «На буксире» | | 22 | | | 44-45 | |  | |  | |
| Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема | | 2 | | | 46-47 | |  | |  | |
| Развитие внимания, двигательных координа-  ционныхкачеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж | | 1 | | | 48 | |  | |  | |
| **Подвижные игры-4ч.** | |  | | |  | |  | |  | |
| Обучение передаче мяча в парах.Подвижная игра «Мяч из круга» | | 11 | | | 49 | |  | |  | |
| Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучиваниеподвижной игры «Выстрел в небо» | | 11 | | | 50 | |  | |  | |
| Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионер-бол | | 11 | | | 51 | |  | |  | |
| Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.Игра в пионер-бол | | 11 | | | 52 | |  | |  | |
| **Легкая атлетика-10ч.** | |  | | |  | |  | |  | |
| Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | | 11 | | | 53 | |  | |  | |
| Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет» | | 11 | | | 54 | |  | |  | |
| Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.Обучение прыжкам через низкие барьеры | | 11 | | | 55 | |  | |  | |
| Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | | 21 | | | 56 | |  | |  | |
| Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | | 11 | | | 57 | |  | |  | |
| Совершенствование метания теннисного мя- ча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | | 21 | | | 58 | |  | |  | |
| Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | | 22 | | | 59-60 | |  | |  | |
| Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10м. Игра в пионер-бол | | 22 | | | 61-62 | |  | |  | |
| **Подвижные игры-6ч.** | |  | | |  | |  | |  | |
| Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | | 21 | | | 63 | |  | |  | |
| Обучение ведению мяча внутренней и внеш- ней частью подъема ноги по дуге с оста- новками по сигналу.Подвижная игра «Гонка мячей» | | 21 | | | 64 | |  | |  | |
| Обучение ведению мяча внутренней и внеш- ней частьюподъема ногимежду стойками с обводкойстоек.Разучивание игры «Слалом с мячом» | | 22 | | | 65-66 | |  | |  | |
| Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучива- ние игры «Бросок ногой» | | 2 | | | 67-68 | |  | |  | |
|  |