

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АМС Г. ВЛАДИКАВКАЗ

МБОУ СОШ № 36

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
№36 им. К.Е. Ходова



Согласовано
зам. директора по УВР
Басиева С.К.

Рассмотрено
на заседании МО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МБОУ СОШ № 36.

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*:

- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы содержание предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие эстетических 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- 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 сотрудничества;
- Умение самостоятельно контролировать распределение времени на выполнение того или иного задания, его правильность;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Сформированность 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;
- Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- Сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» включает в себя **разделы**:

- 1) *Знания о физической культуре* (история ВФСК ГТО, его развитие в отечественной истории, физические упражнения);
- 2) *Способы двигательной деятельности* (самостоятельные занятия, самостоятельные игры и развлечения);
- 3) *Физкультурно-оздоровительная деятельность* (комплексы ОРУ, комплексы дыхательных упражнений);
- 4) *Спортивно-оздоровительная деятельность*:
 - гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера);
 - легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, броски, метания малого мяча);
 - кроссовая подготовка (бег с препятствиями, бег по пересеченной местности);
 - лыжная подготовка (передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможении);

- подвижные игры (на основе гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр);
- общеразвивающие упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании 3 класса обучающиеся должны обладать определенным уровнем физической подготовленности в соответствии с фундаментальным ядром содержания общего образования, которое раскрывается в представленной ниже таблице нормативов физических качеств.

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5,8	6,4	7,0	6,0	6,6	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Челночный бег 3x10 м	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
Прыжок в длину с места	1,50	1,35	1,15	1,45	1,20	1,10
Метание мяча	20	17	14	15	12	9
Поднимание туловища (30 сек)	22	20	17	20	18	15
Наклон вперед из положения сидя	12	9	6	15	12	9
Подтягивание на перекладине	4	3	2	15	12	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	10	8	6

Также обучающиеся по итогам освоения учебного предмета **научатся**:

- выполнять усложненные комбинации движений, перемещений, упражнений по разделам программного материала;
- осознавать направленность физического упражнения на развитие того или иного физического качества;
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- осуществлять сложные взаимодействия с одноклассниками в процессе занятий физической культурой (организовывать группу, принимать на себя ответственность за выполнение значимого для группы задания);
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Обучающиеся по окончании 3 класса **получат возможность научиться**:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе рамках ВФСК ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучающиеся 3 класса работают по 5-балльной системе оценивания результатов.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;

- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

№	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, тема)	План	Факт
	Знания о физической культуре		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Т/б на уроках ф.к. Строевые упр.		
	Легкая атлетика		
2	Влияние ф.к на здоровье. Бег с измен. длины шага.		
3	Беговые упражнения. Бег с изменен. частоты шага. Эстафеты.		
4	Понятие о быстроте и развитие быстроты. Эстафеты.		
5	Беговые упражнения. Бег из различных и.п. Игры с бегом.		
6	Высокий старт. Бег с высокого старта.. Игры с бегом. Норы ГТО.		
7	Бег с высокого старта. Челночный бег. Встречные эстафеты.		
8	Челночный бег(К). Игры с прыжками и бегом.		
9	Т/б при прыжках в длину с/р. Прыжки по разметкам.		
10	Прыжки в длину с/р. Многоразовые прыжки. Круговая эстафета.		
11	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Круговая эстафета.		
12	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Игры.		
13	Метание мяча в вертикальную цель.		
14	Т/Б при метании. Метание на дальность с места.		
15	Метание мяча в горизонтальную цель.		
16	Метание мяча с отскоком от стены.		
17	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Бег с ходьбой.		
	Кроссовая подготовка		
18	Т/б на уроках кросс. подготовки. Чередование бега и ходьбы.		
19	Выносливость, ее развитие. Чередование бега и ходьбы. Игры.		
20	Влияние бега на здоровье. Бег по дистанции 200м. Эстафеты.		
21	Длит.равном.бег. Преодоление препятствий. Эстафеты.		
22	Кросс 1000м (К). Многоразовые прыжки. Игры.		
23	Бег на выносливость.		
	Подвижные и спортивные игры.		
24	Т/Б на уроках подвижных игр. Игра «Пустое место»		
25	Вып.основных движ. с разной скоростью. Игра « Салки»		

26	Игра «Прыжки по полоскам»		
27	Игра «Удочка», « День, ночь».		
	2 четверть		
	Гимнастика с основами акробатики		
28	Т/б на уроках гимнастики Группировки и перекаты.		
29	Перекат в группировке с посл. опорой руками за голову.		
30	Кувырок вперед. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
31	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Волк во рву»,		
32	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Удочка».		
33	Кувырок вперед (К). Лазание по канату.		
34	2-3 кувырка вперед Лазание по канату. Эстафеты.		
35	Лазание по канату. 2-3 кувырка вперед. Развитие силовых качеств.		
	Знания о физической культуре		
36	История физической культуры: Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. .Игра «Что изменилось».		
	Подвижные и спортивные игры.		
37	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Игра «Парашютисты», «Смена мест».		
38	Упражнения для развития внимания, ловкости. «Догонялки на марше», « Совушка».		
39	Игровые задание с использованием упражнений для развития координации и ловкости. Игра: «Альпинисты», «Бой петухов».		
40	<u>Баскетбол.</u> Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»,		
41	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра: «Передача мячей в колоннах».		
42	Ловля и передача мяча в парах. Игра « Гонка баскетбольных мячей».		
43	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты.		
44	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Борьба за мяч».		
45	Броски мяча в цель (щит). « Передал – садись».		
46	Броски мяча в цель. Развитие координации. Игра «Перестрелка».		
47	Бросок мяча от груди на месте. Игра: «Попади в обруч».		
48	Игра «Попади в кольцо».		
	3 четверть.		

Гимнастика с основами акробатики			
49	Мост из пол. лежа (К). Стойка на лопатках. Игры.		
50	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках (К). Эстафеты.		
51	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из осв. акроб. элементов.		
52	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из осв. акроб. элементов.		
53	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке		
54	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях		
55	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		
Знания о физической культуре			
56	Физические упражнения: Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).		
Способы физкультурной деятельности			
57	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств		
58	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Кувырок вперед.		
59	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелезании.		
60	Приставные шаги. Подтягивание на гимн. скамейке.		
61	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелезании.		
62	Преодоление полосы препятствий.		
63	Передвижение и повороты по бревну.		
Подвижные и спортивные игры			
64	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Эстафета с лазанием и перелезанием.		
65	Эстафета на полосе препятствий.		
66	Эстафета с элементами равновесия.		
67	Волейбол. История возникновения игры. Подвижная игра «У кого меньше мячей»		
68	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».		
69	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»		
70	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Забросай противника мячами»		

71	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч через сетку».		
72	Передача мяча через сетку. «Вышибалы через сетку»		
73	Передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах). Игра «Неудобный бросок».		
74	Игра «Пионербол».		
75	Волейбольные упражнения с игровыми заданиями.		
	Кроссовая подготовка		
76	Т/Б. Чередование бега и ходьбы. Повторный бег. Игры.		
77	Длительный бег. Прыжки через скакалку. Игры.		
78	Длительный бег. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку.		
	4 четверть		
	Кроссовая подготовка		
79	Длительный бег. Многообразные прыжки. Игра «Третий лишний».		
80	Длительный бег. Преодоление препятствий. Игры.		
81	Кросс 1000м. Преодоление естественных препятствий. Игры.		
82	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Тестирование физических качеств. Игра «Проверь себя». Виды испытаний ГТО.		
	Лёгкая атлетика		
83	Т/Б при метании. Метание на дальность. Игра «Перестрелка».		
84	Метание на дальность. Бег с изменением темпа и ритма.		
85	Метание на дальность. Бег с изменением направления. Эстафеты.		
86	Прыжки по разметкам. Метание на дальность. Эстафеты.		
87	Т/Б при прыжках в длину с/р. Двойные и тройные прыжки.		
88	Многоскоки. Прыжки в длину с/р. Эстафеты.		
89	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Эстафеты.		
90	Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками.		
91	Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками.		
92	Соревнование в беге 30м. Эстафеты.		
93	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Игры.		
94	Бег с различной длиной шага. Челночный бег. Эстафеты.		
	Подвижные и спортивные игры		
95	<u>Лёгкая атлетика.</u> Чередование ходьбы и бега. <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>		
96	Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»		

97	Футбол. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Гонка мячей»		
98	Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Не давай мяч водящему».		
99	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.		
10 0	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.		
10 1	Игры «Вышибалы», «Ночная охота».		
10 2	Спортивная игра «Футбол».		