

МБОУ Душатинская средняя образовательная школа

Суражского района Брянской области

Рассмотрено на заседании МО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР <u>Женич</u> Н.В.Романченко « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	«Утверждаю» Директор школы <u>Л.И.Коваленко</u> Приказ № <u>150</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.
---	--	--



**Рабочая программа
по физической культуре в 3 классе**

уровень обучения: базовый

Учитель: Венер С.В.
2023 – 2024 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;**
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;**
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;**
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;**
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;**
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;**
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;**
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;**
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;**
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;**

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;**
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;**
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижении результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;**
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;**
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;**
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,
- планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Тематическое планирование

Физическая культура (68 часов) 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Легкая атлетика – 12 часов			
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике	1		
2	Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения	1		
3	Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мячам на дальность. Игры.	1		
4	Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мячам на дальность. Игры	1		
5	Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность.	1		
6	Бег на длинные дистанции. Высокий старт.Игры.	1		
7	Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол»	1		
8	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол»	1		
9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель	1		
10	Челночный бег 3*10м. Отжимание.	1		
11	Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10м.	1		
12	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1		
	Подвижные игры (с элементами баскетбола) – 6 часов			

13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1		
14	Элементы баскетбола. Стойка и перемещение	1		
15	Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении	1		
16	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1		
17	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1		
18	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах	1		
	Гимнастика – 14 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку	1		
20	Строевые упражнения. Упражнение упор лёжа-упор присев	1		
21	Строевые упражнения. Игра «Пятнашки»	1		
22	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты.	1		
23	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъём туловища	1		
24	Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счёта	1		
25	Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание	1		
26	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	1		
27	Акробатика. Мост из положения лёжа. Подтягивание	1		
28	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии	1		
29	Опорный прыжок. Упражнение на 8 счётов	1		
30	Опорный прыжок. Висы и упоры	1		
31	Висы и упоры. Лазание по канату	1		
32	Лазание по канату. Эстафеты	1		

	Подвижные игры – 3 часа и Кроссовая подготовка 10 часов			
33	Эстафеты с предметами. Игра «Салки»	1		
34	Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей»	1		
35	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из-за головы	1		
36	ТБ на уроках кроссовой подготовки	1		
37	Многоскоки. Броски набивного мяча	1		
38	Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине	1		
39	Кроссовая подготовка. Упражнение на скамейке	1		
40	Кроссовая подготовка. Упражнение на скамейке	1		
41	Кроссовая подготовка. Игра «Светофор»	1		
42	Кроссовая подготовка. Отжимание	1		
43	Кроссовая подготовка. Челночный бег	1		
44	3-х минутный бег. Эстафеты	1		
45	Круговая эстафета			
	Подвижные игры – 7 часов	1		
46	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр	1		
47	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1		
48	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	1		
49	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах	1		
50	Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов	1		

51	Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание	1		
52	Броски мяча в щит.Эстафеты	1		
	Лёгкая атлетика – 10 часов			
53	ТБ на уроке по лёгкой атлетике	1		
54	Прыжки в высоту.Челночный бег	1		
55	Прыжки в высоту. Многоскоки.Спортивные игры	1		
56	Метание мяча в цель.Подтягивание	1		
57	Метание мяча в вертикальную цель.Прыжки через скакалку	1		
58	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку	1		
59	Упражнения на станциях.Перестрелка	1		
60	Упражнения на станциях.Подтягивание	1		
61	Бег на короткие дистанции.30 м. Метание на дальность	1		
62	Бег на длинные дистанции до 1000м.	1		
	Спортивные и подвижные игры – 6 часов			
63	Круговая эстафета	1		
64	Подвижные игры по выбору	1		
65	Спортивные игры и эстафеты	1		

66	Игры « Не давай мяча водящему»	1		
67	Резерв времени .Игра «Салки»	1		
68	Резерв времени .Игра «Футбол»	1		