

Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №41

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 41
Приказ от _____ № _____
_____ Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

начальное общее образование 3 «Б» класс

Количество часов - 101 час

Учитель Юнусов Владимир Рашидович

Программа разработана на основе примерной комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Учитель, 2019г.)

2022-2023 учебный год

Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Ко-во часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Программа начального общего образования по физической культуре	3Б	Учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И.Лях изд. «Просвещение» 2019г Поурочные разработки по физической культуре 4 кл А.Ю. Патрикеев изд. Москва «ВАКО» 2015г	105	Автор: Лях В.И. Зданевич А.А. Составитель: Юнусов В.Р.

Планируемые результаты освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Владение умениями:

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 30 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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 достижения 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;

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания истории развития казачьих традиций и возрождения казачества;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Данная программа отображает подготовленность школьника к сдачам норм ГТО.

Содержание программы «Физическая культура», 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая Атлетика	Спринтерский бег Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег	Индивидуальные Парные Тренировочные Групповые Учебные	Бег 30 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат
2	Гимнастика	Висы и строевые упражнения Опорный прыжок Акробатика Лазание по канату	Мультимедийный Игра Практикум Диалог Комбинированный Консультация Обсуждение	Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 1 мин из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой
3	Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Подвижные игры И подвижные игры с использованием регионального казачьего компонента Спринтерский бег	Устный опрос Смотр знаний Рефераты Тестирование Конкурс	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м) Подвижные игры с элементами волейбола, Казачьи игры «Горелки», «Салки», «Тише едешь-дальше будешь»

4	Легкая Атлетика	Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег		Бег 30 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат
---	-----------------	---	--	---

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.	Дом. задание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	05.09		знать ТБ
2.	Инструктаж технике безопасности по л/а.	1	06.09		стр.18-19
3.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	07.09		стр.20
4.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	12.09		стр.21-22
5.	Техника метания мяча на дальность	1	13.09		стр.22-23
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09		стр.24-25
7.	Упражнения на координацию движений	1	19.09		стр.26-28
8.	Физические качества	1	20.09		стр.28-29
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1	21.09		стр.30-31
10.	Прыжок в длину с места	1	26.09		стр.32
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	27.09		стр.33-34
12.	Подвижные казачьи игры «Горелки», «Салки»	1	28.09		стр.34-38
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	03.10		стр.39-41
14.	Тестирование наклона вперед. ТБ по гимнастике	1	04.10		стр.41-43
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	05.10		стр.44-47
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	10.10		стр.48-51
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	1	11.10		стр.51-54
18.	Тестирование вися на время	1	12.10		стр.55-57
19.	Подвижная казачья игра «Кувшинчик»	1	17.10		стр.58-61
20.	Режим дня	1	18.10		стр.62-63
21.	Ловля и броски малого мяча в парах	1	19.10		стр.63-67
22.	Подвижная игра «Осада города»	1	24.10		стр.67-69
23.	Броски и ловля мяча в парах	1	25.10		стр.70-73
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	26.10		стр.73-75
25.	Ведение мяча	1	07.11		стр.75-77
26.	Упражнения с мячом	1	08.11		стр.77-79

27.	Инструктаж ТБ по гимнастике	1	09.11		стр.82-83
28.	Кувырок вперед	1	14.11		стр.84
29.	Кувырок вперед с трех шагов	1	15.11		стр.85
30.	Кувырок вперед с разбега	1	16.11		стр.86
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	21.11		стр.87
32.	Стойка на лопатках	1	22.11		стр.88-89
33.	Круговая тренировка	1	23.11		стр.89-90
34.	Стойка на голове	1	28.11		стр.91-92
35.	Лазание и перелезание по г/стенке	1	29.11		стр.92-93
36.	Различные виды перелезаний	1	30.11		стр.94
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	05.12		стр.95
38.	Круговая тренировка	1	06.12		стр.96
39.	Прыжки в скакалку	1	07.12		стр.97
40.	Прыжки в скакалку в движении	1	12.12		стр.98
41.	Круговая тренировка	1	13.12		стр.99
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой перекладине	1	14.12		стр.100
43.	Переворот назад и вперед на перекладине	1	19.12		стр.101
44.	Комбинация на перекладине	1	20.12		стр.102
45.	Вращение обруча	1	21.12		стр.103-104
46.	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	26.12		стр.104
47.	Круговая тренировка	1	27.12		стр.105
48.	Инструктаж техники безопасности по л/а	1	28.12		стр.106
49.	Чередование бега и ходьбы	1	09.01		стр.107
50.	Бег с преодолением препятствий	1	10.01		стр.108
51.	Развитие выносливости	1	11.01		стр.109
52.	Бег с изменением направления	1	16.01		стр.110
53.	Равномерный бег 10 минут (мальчики), 8 минут (девочки)	1	17.01		стр.111
54.	Челночный бег 3х15м	1	18.01		стр.112
55.	Бег с раздельным стартом	1	23.01		стр.112-113
56.	Передвижение бегом по г/скамейкам	1	24.01		стр.113
57.	Подвижные игры «Кошки-мышки», «Гуси-лебеди»	1	25.01		стр.114
58.	Прохождение дистанции 1,5км в равномерном темпе	1	30.01		стр.115
59.	Контрольный урок по кроссовой подготовке	1	31.01		стр.116
60.	Круговая тренировка	1	01.02		стр.117
61.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	06.02		стр.117
62.	Преодоление полосы препятствий	1	07.02		стр.115

63.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	08.02		стр.115-116
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	13.02		стр.116
65.	Прыжок в высоту способом «ножницы»	1	14.02		стр.86
66.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	15.02		стр.87
67.	Инструктаж ТБ по спортивным и подвижным играм	1	20.02		стр.88
68.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	21.02		стр.89
69.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	22.02		стр.91
70.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	27.02		стр.92
71.	Эстафеты с мячом	1	28.02		стр.93
72.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	01.03		стр.138
73.	Знакомство с фитнес-мячами	1	06.03		стр.138
74.	Прыжки на фитнес-мячах	1	07.03		стр.139
75.	Круговая тренировка	1	13.03		стр.140
76.	Подвижные игры	1	14.03		стр.120
77.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	15.03		стр.121
78.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	20.03		стр.122
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	21.03		стр.123
80.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	22.03		стр.124
81.	Контрольный урок по броскам мяча через в/сетку	1	03.04		стр.125
82.	Броски набивного мяча от груди способом «снизу»	1	04.04		стр.126
83.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	05.04		стр.127
84.	Тестирование вися на время	1	10.04		стр.128
85.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	11.04		стр.129
86.	Тестирование прыжка в длину с места	1	12.04		стр.130
87.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	1	17.04		стр.140
88.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	18.04		стр.141
89.	Техника метания на точность	1	19.04		стр.109
90.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	24.04		стр.109
91.	Подвижные игры для зала	1	25.04		стр.90,91
92.	Беговые упражнения. Бег 1000м	1	26.04		стр.93
93.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	02.05		стр.141
94.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	03.05		стр.85
95.	Тестирование метания набивного мяча на дальность	1	10.05		стр.86
96.	Бег 1000м	1	15.05		стр.87

97.	подвижная казачья игра «Волки во рву»	1	16.05		стр.144
98	Подвижная казачья игра «Заря».	1	17.05		стр.145
99.	Прыжки в длину с места	1	22.05		стр.160-162
100	Эстафетный бег	1	23.05		стр.163-164
101	Подведение итогов	1	24.05		вести здоровый образ жизни

Лист корректировки рабочей программы

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит на изучение физической культуры в **3 классе — 102ч.** (3 ч. в неделю, 34 учебных недели)

В силу того, что согласно расписанию учебных занятий на 2022-2023 уч. год 1 учебный час попадает на праздничный день (01.05.), скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 3б классе. Программа выполнена за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ № 41

от _____ года № _____

подпись рук-ля МО

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шульженко К.Д. _____

подпись
