

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чувашско Сайманская начальная школа

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель _____ Юсупова Р.Р
Протокол №1 от 30.08.2022г

«Утверждаю»
И.о. директора _____ Батюк М.П.
Приказ № 73 от 30.08.2022г

Рабочая программа

Наименование предмета: Физическая культура

Класс:3

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель Лапина Наталья Александровна

Срок реализации программы: 2022 -2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год; 3 часа в неделю

**Рабочая программа составлена на основе : Физическая культура. Сборник рабочих программ 1-4
классы/сост.В.И.Лях.М.:Просвещение, 2019**

Учебник: Физическая культура.3 класс: учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях.М.:Просвещение, 2019

Рабочую программу составила: _____ (Лапина Н.А.)

Подпись

расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Обучающиеся научатся следующим УУД:

Личностные

- 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

- 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 . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Знания и о физической

культуре Обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
 - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;

- Пробегать 1 км.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
 - Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
 - Описывать технику метания малого мяча;
 - Осваивать технику метания малого мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
 - Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке
- Выполнять спуски, подъёмы, повороты;
- Равномерному бегу ступающим и скользящим шагом;
- Преодолевать дистанцию 1 км;
- Обгонять друг друга;

- Выполнять торможение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов преодолевать более длительные дистанции;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега на лыжах;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

5. Подвижные игры

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

2.Содержание учебного предмета, курса:

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.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики	26
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12
4	Подвижные игры	7
5	Лёгкая атлетика	30
	Итого	99

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч	06.09	
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1ч	07.09	
3	Развитие координационных способностей.	1ч	08.09	
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1ч	13.09	
5	Передвижение по диагонали.	1ч	14.09	
6	Развитие гибкости.	1ч	15.09	
7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1ч	20.09	
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1ч	21.09	
9	Челночный бег 3х10 м.	1ч	22.09	
10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1ч	27.09	
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1ч	28.09	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	29.09	
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1ч	04.10	
14	Равномерный медленный бег.	1ч	05.10	
15	Перестроения.	1ч	06.10	
16	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1ч	18.10	
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1ч	19.10	
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч	20.10	

19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1ч	25.10	
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1ч	26.10	
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1ч	27.10	
22	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч	01.11	
23	Преодоление препятствий.	1ч	02.11	
24	Подвижные игры.	1ч	03.11	
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1ч	08.11	
26	Кувырок вперёд.	1ч	09.11	
27	Стойка на лопатках.	1ч	10.11	
28	Кувырки вперёд.	1ч	15.11	
29	Правила составления комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1ч	16.11	
30	Формирование правильной осанки.	1ч	17.11	
31	Стойка на лопатках из упора присев.	1ч	29.11	
32	«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1ч	30.11	
33	Полоса препятствий.	1ч	01.12	
34	Вис, согнув ноги.	1ч	06.12	
35	Комплекс ритмической гимнастики.	1ч	07.12	
36	Комплекс ритмической гимнастики.	1ч	08.12	
37	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч	13.12	
38	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1ч	14.12	
39	Развитие силы.	1ч	15.12	
40	Вис на согнутых руках.	1ч	20.12	
41	Переползание по-пластунски.	1ч	21.12	
42	Развитие быстроты.	1ч	22.12	
43	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1ч	27.12	
44	Комбинация из элементов акробатики.	1ч	28.12	
45	Формирование правильной осанки.	1ч	29.12	
46	Развитие координационных способностей.	1ч	10.01	
47	Полоса препятствий.	1ч	11.01	
48	Подвижные игры.	1ч	12.01	
49	Подвижные игры.	1ч	17.01	
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1ч	18.01	
51	Повторить повороты переступанием на месте.	1ч	19.01	
52	Поворот переступанием в движении.	1ч	24.01	
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1ч	25.01	
54	Спуск в основной стойке.	1ч	26.01	
55	Спуск в низкой стойке.	1ч	31.01	

56	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1ч	01.02	
57	Подъём «Лесенкой», «Елочкой».	1ч	02.02	
58	Торможение падением, «плугом».	1ч	07.02	
59	Эстафеты на лыжах.	1ч	08.02	
60	Равномерное передвижение по дистанции.	1ч	09.02	
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1ч	14.02	
62	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1ч	15.02	
63	Элементы спортивных игр.	1ч	16.02	
64	Подвижная игра «Перетягивание каната в шеренге», «Тачки».	1ч	28.02	
65	Подвижная игра «Лес, озеро, болото», «День и ночь».	1ч	01.03	
66	Подвижная игра «С кочки на кочку», «Вызов номеров».	1ч	02.03	
67	Подвижная игра на развитие координации движения «Борьба за мяч».	1ч	07.03	
68	Подвижная игра на развитие координации движения «Перетяни соперника за пояс».	1ч	09.03	
69	Передача набивного мяча.	1ч	14.03	
70	Совершенствование элементов спортивных игр.	1ч	15.03	
71	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч	16.03	
72	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1ч	21.03	
73	Развитие координационных способностей.	1ч	22.03	
74	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1ч	23.03	
75	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1ч	28.03	
76	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч	29.03	
77	Прыжки в длину с разбега.	1ч	30.03	
78	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1ч	04.04	
79	Развитие гибкости.	1ч	05.04	
80	Метание малого мяча на дальность.	1ч	06.04	
81	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1ч	18.04	
82	Развитие силы.	1ч	19.04	
83	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	20.04	
84	Развитие чувства ритма.	1ч	25.04	
85	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1ч	26.04	

