

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Покровская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район Ульяновской области»

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

«Утверждаю»
Директор МОУ Покровской СШ
МО «Цильнинский район»
Ульяновской области

Н.Е. Иванова
Приказ № 190 от 30 августа 2021 года

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 3

Уровень образования: начальное общее

Учитель: Ураксина Евгения Викторовна

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /Физическая культура [В.И. Лях]. — М. : Просвещение, 2019.

Учебник: В.И. Лях, Физическая культура. Учебник – М.: Просвещение, 2017.

Рабочую программу составила учитель: _____ Ураксина Е.В.

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ _____ Ураксина Е.В.

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол №1 от 27 августа 2021 года
Руководитель ШМО _____
Н.А.Елескина

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- формированию чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формированию уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитию этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
- *формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
- *формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формированию 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).*

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу; понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнерами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы или медиаресурсах, рекомендуемых учителем;*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;
- воспринимать другое мнение и позицию;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умению договариваться, приходить к общему решению (во фронтальной деятельности под руководством учителя);
- строить понятные для партнера высказывания;
- задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *учитывать другое мнение и позицию;*
- *умению договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре);*
- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
- *понимать действия партнера в игровой ситуации.*

2. Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости

Подвижные (спортивные) игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия

соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
2.	Подвижные игры	5
3.	Лёгкая атлетика	9
4.	Гимнастика	15
5.	Подвижные игры	3
6.	Лыжная подготовка	15
7.	Подвижные игры	2
8.	Спортивные игры	10
9.	Легкая атлетика	9
	Итого	68

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Физическая культура 68 ч. (2 ч. в неделю)

№ п/п	Наименования раздела(темы), темы урока.	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Подвижные игры 5ч.				
1.	Т/Б на уроках п/и. Развитие навыков бега. П/и «Пустое место»	1	02.09	
2.	Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи».	1	08.09	
3.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. П/и «Космонавты».	1	09.09	
4.	Развитие навыков в прыжках. П/и «Прыжки по полосам».	1	15.09	
5.	Закрепление скоростных способностей. П/и «Волк во рву».	1	16.09	
Лёгкая атлетика 9ч.				
6.	Т/Б на уроках л/а. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	22.09	
7.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	23.09	
8.	Прыжок с места.	1	29.09	
9.	Прыжок в длину с разбега.	1	30.09	
10.	Развитие скоростных способностей. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	06.10	
11.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3/5, 3/10.	1	07.10	
12.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	20.10	
13.	Равномерный медленный бег до 5мин.	1	21.10	
14.	Кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1	27.10	
Гимнастика 15ч.				
15.	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. ОРУ с большими и малыми мячами.	1	28.10	
16.	Развитие координационных способностей. ОРУ с гимнастической полкой.	1	03.11	
17.	Развитие силовых способностей. ОРУ с набивным мячом.	1	10.11	
18.	Развитие гибкости. ОРУ с обручем, флажками.	1	11.11	
19.	Перекаты в группировке.	1	17.11	
20.	Перекаты в группировке.	1	18.11	
21.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	01.12	
22.	Лазанье по канату.	1	02.12	
23.	Развитие координационных способностей. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	08.12	

24.	Освоение навыков формирования правильной осанки. Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1	09.12	
25.	Опорные прыжки. Перелезание через гимнастического коня.	1	15.12	
26.	Освоение навыков равновесия, Перешагивание через мячи, переноска мячей по гимнастической скамейке. (Зачет)	1	16.12	
27.	Закрепление навыков равновесия. Повороты на 90*. Эстафета.	1	22.12	
28.	Танцевальные шаги, их сочетание.	1	23.13	
29.	Шаг с прискоком, приставные шаги.	1	29.12	
Подвижные игры 3ч.				
30.	Т/б.Ловли мяча. П/и « Гонка мячей».	1	30.12	
31.	Передачи мяча. Передача мяча по кругу.	1	12.01	
32.	Передачи мяча. Передача мяча в парах.	1	13.01	
Лыжная подготовка 15ч.				
33.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Переноска и одевание лыж.	1	19.01	
34.	Ступающий шаг без палок.	1	20.01	
35.	Ступающий шаг с палками.	1	26.01	
36.	Скользящий шаг без палок.	1	27.01	
37.	Скользящий шаг с палками.	1	02.02	
38.	Повороты переступанием.	1	03.02	
39.	Подъёмы.	1	09.02	
40.	Спуски.	1	10.02	
41.	Спуски под уклон.	1	16.02	
42.	Передвижение на лыжах до 1,5км без палок.	1	17.02	
43.	Передвижение на лыжах до 1,5км с палками.	1	02.03	
44.	Ступающий шаг без палок.	1	03.03	
45.	Ступающий шаг с палками.	1	09.03	
46.	Скользящий шаг без палок.	1	10.03	
47.	Скользящий шаг с палками.	1	16.03	
Подвижные игры 2ч.				
48.	Т/Б. Метания мяча на дальность. П/и « Кто дальше бросит».	1	17.03	
49.	Метания мяча на дальность. П/и «Кто дальше бросит».	1	23.03	
Спортивные игры 10ч				
50.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	24.03	
51.	Ловля и передача мяча в кругу (квадрате).	1	30.03	
52.	Ловля и передача мяча в треугольниках.	1	31.03	
53.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	06.04	
54.	Передача мяча через сетку.	1	07.04	
55.	Подбрасывание и подача мяча.	1	20.04	
56.	Ведение мяча шагом и в беге.	1	21.04	
57.	Удары по воротам.	1	27.04	
58.	Ведение мяча с изменение направления	1	28.04	

	движения и скорости.			
59.	Штрафные удары по воротам.	1	04.05	
Легкая атлетика				
9ч.				
60.	Т/Б. Повторение техники бега. П/и « смена сторон». Эстафета.	1	05.05	
61.	Круговая эстафета.	1	11.05	
62.	Бег с ускорением от 10 до 20м.	1	12.05	
63.	Прыжок в длину с места.	1	18.05	
64.	Прыжок с разбега, приземление на обе ноги.	1	19.05	
65.	Прыжок с разбега через препятствие.	1	25.05	
66.	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	1	26.05	
67.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	26.05	
68.	Метания мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4м.	1	26.05	

Согласно Производственному календарю на 2021 год, Производственному календарю на 2022 год и календарному графику МОУ Покровской СОШ на 2021 – 2022 учебный год два урока совпали с государственными праздниками (выходными). Исходя из вышеизложенного, учебный материал был уплотнен (уроки 66-68 объединены в один урок).