


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
«Ут-Салинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На заседании МО

 Абаскулиева А.И.


«31 августа» 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
школы по УВР МБОУ
«Ут-Салинская СОШ»
 Алибулатова Д.Б.

«31 августа» 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Ут-Салинская СОШ»
 Абаскулиев Ю.И.

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс

Абаскулиева А.И.,
учитель начальных классов

п. Ут-Сала
2022-2023 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (с изменениями от 29.06.2017г., приказ Министерства образования и науки РФ №613)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Ут-Салинской СОШ
6. Учебный план МБОУ Ут-Салинской СОШ
7. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (от 28.12.2018г.)
8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
9. Примерные программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Общая характеристика курса

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее

раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место предмета в учебном плане МБОУ Ут-Салинской СОШ

Учебный план МБОУ Ут-Салинской СОШ предусматривает обязательное изучение физической культуры в 3 классе в объёме 105 часов (3 часа в неделю).

Материал рабочей программы по русскому языку адаптируется для обучающихся с задержкой психического развития в процессе подготовки поурочных планов с целью формирования у общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной 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 (познавать) 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 техничном 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.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные срезы	3 кл
Бег 30 м.	1
Бег 60м	1
Кросс 1 км	1
Прыжок в длину с места	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1
Метание малого мяча на дальность с места	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1
Акробатическая комбинация	1
Комбинация на бревне	1
Опорный прыжок через гимнастического козла	1
Итого:	10

III. Содержание учебного курса.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими **разделами**:

«Гимнастика с основами акробатики»,

«Легкая атлетика»,

«Подвижные и спортивные игры»,

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные блоки распределения часов.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	5ч
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (100ч)		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	33ч
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	35ч
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	32ч
	<i>Итого:</i>	<i>105</i>

Программа выполнена путем объединения и сжатия тем.

IV. Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Дата
Легкая атлетика (11 ч)			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	1	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1	
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1	
8	Прыжок в длину с места	1	
9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1	
Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
13	Равномерный бег (4 мин).	1	
14	Равномерный бег (4 мин).	1	
15	Равномерный бег (5 мин).	1	
16	Равномерный бег (6 мин).	1	
17	Равномерный бег 7 мин).	1	
18	Равномерный бег (8 мин).	1	
19	Равномерный бег (9 мин).	1	
20	Кросс (1 км)(бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1	
Гимнастика (18 ч)			
21	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	
22	Построение в две шеренги.	1	
23	Перестроение из двух шеренг в одну.	1	
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	
25	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1	
26	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1	
27	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	

28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
29	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	
30	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	
31	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	
34	Перелезание через коня.	1	
35	Перелезание через коня.	1	
36	Опорный прыжок на коня (козла)	1	
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
Подвижные игры (18 ч)			
39	ОРУ с обручами. Игры с обручами	1	
40	ОРУ с обручами Игры с обручами	1	
41	ОРУ в движении. Эстафеты	1	
42	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1	
43	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1	
44	ОРУ. Эстафета с обручами	1	
45	ОРУ. Эстафета с обручами	1	
46	ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
47	ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
48	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1	
49	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1	
50	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
51	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
52	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
53	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
54	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
55	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1	
56	ОРУ в движении. Эстафеты	1	
Подвижные игры на основе футбола (13ч)			
57	Правила безопасности во время игры с мячом. Футбольные упражнения.	1	
58	Футбольные упражнения в парах	1	
59	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	
60	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
61	Способы передачи мяча.	1	
62	Подвижная игра «Отними мяч»	1	

63	Футбольные упражнения в парах	1	
64	Техника ведения футбольного мяча	1	
65	Техника ведения футбольного мяча	1	
66	Футбольные упражнения в парах	1	
67	Подвижные игры на основе футбола.	1	
68	Подвижные игры на основе футбола.	1	
69	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)			
70	Ловля и передача мяча на месте	1	
71	Ловля и передача мяча на месте	1	
72	Ловля и передача мяча в движении (<u>сжатие</u>	1	
73	<u>тем</u>)		
74	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1	
75	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1	
76	Ловля и передача мяча на месте в четверках	1	
77	Ловля и передача мяча в движении в четверках	1	
78	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1	
79	Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой	1	
80	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой	1	
81	Ведение мяча с изменением направления	1	
82	Ведение мяча с изменением скорости	1	
83	Бросок мяча двумя руками от груди	1	
84	Бросок мяча двумя руками от груди	1	
Легкая атлетика (18ч)			
85	ТБ на уроках легкой атлетики. Изучение техники низкого старта	1	
86	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	
87	Бег на результат (30, 60 м)	1	
88	Прыжок в длину с места	1	
89	Прыжок в длину с места	1	
90	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	
91	Метание малого мяча с места на дальность и на	1	
92	заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. (<u>сжатие тем</u>)		
93	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1	
94	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
95	Бег (4 мин). Преодоление препятствий..	1	
96	Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1	
97	Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1	
98-99	Бег (7 мин).Преодоление препятствий (<u>сжатие тем</u>)	1	
100-101	Бег.в равномерном темпе (до8 мин) (<u>сжатие тем</u>)	1	
102-	Челночный бег 3 x 10, 3 x 15. (<u>сжатие тем</u>)	2	

103			
104	Бег 1000 м без учета времени	1	
105	Бег 1000 м на результат	1	