

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старокулаткинская средняя школа №1»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/Ф.Р. Алимова/

Протокол заседания ШМО № 1

«25»августа 2023 г

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____/Г.Р. Усманова/

от «25»августа 2023 г

«Принято»

на заседании педагогического
совета

протокол № 1

от «30» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Г.В. Баширова/

Приказ № 106-од

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
на 2023-2024 учебный год**

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Ф.И.О. педагога: Ахмеджанов Р.Р

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 102 часа всего в год, 3 часа в неделю.

Рабочую программу составил (а) _____ (Ахмеджанов Р.Р)

подпись

расшифровка подписи

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 на основе Рабочей программы Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций 5 -е издание. М.: «Просвещение», 2019 год. В состав УМК входит учебник: «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях Учебник для общеобразовательных организаций - М.Просвещение, 2019г.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта *начального* общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями);
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ *начального* общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы *начального* общего образования МБОУ « Старокулаткинской средней школы №1;
5. Календарного учебного графика МБОУ « Старокулаткинской средней школы №1 для ООП *начального* общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом НОО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 102 часов в год (при 34 неделях).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ФГОС **начального общего образования** устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»: личностным, метапредметным, предметным.

1. Личностные результаты:

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

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

2.Метапредметные результаты:

2.1. Коммуникативные:

- участие в совместной деятельности (в паре, в группе), договаривание (под руководством учителя) об организации работы; стремление к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывание взаимопомощи, осуществление взаимоконтроля;
- формирование навыков работы в группе;
- сохранение доброжелательных отношений друг к другу;
- формирование навыков содействия в достижении цели со сверстниками;
- формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки;
- умение сохранять доброжелательные отношения друг к другу.

2.2. Регулятивные:

- осуществление действия по образцу и заданному правилу;
- формирование умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- формирование ситуации саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач;
- адекватное понимание оценки взрослого и сверстников;
- проектирование траектории развития через включение в новые виды деятельности и формирования сотрудничества;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение сохранять заданную цель.
- контролирование своей деятельности по результату.

2.3. Познавательные:

- умение рассказать правила выполнения задания;
- умение рассказать правила тестирования;
- выполнение разминки с предметами и без;

- проведение упражнений на внимание;
- передвижение на лыжах различными способами;
- информирование о возникновении физкультуры и спорта;

3. Предметные результаты

№ п/п	Наименование раздела	Планируемые предметные результаты	
		Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1.	Легкая атлетика	<p>-выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух.</p> <p>-выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места.</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p>	<p>-выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами.</p> <p>-сохранять правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами;</p> <p>-выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги.</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;</p> <p>соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</p>
2.	Кроссовая подготовка	<p>- 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;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и</p>	<p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания</p>

		<p>различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
3.	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; -организовывать места занятий физическими упражнениями. - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических брусках, переворот вперед и назад на гимнастических брусках; -выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание; -выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки;
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; - выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из-за головы; играть в подвижные игры; -соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;
5.	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -моделировать ступающий шаг без палок. - освоит технику ступающего шага без палок и технику поворотов на месте. -научится выявлять ошибки в технике при 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;

		прохождении дистанции..	- выполнять передвижения на лыжах ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок, выполнять передвижения на лыжах (ступаемым шагом с палками), выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м, 2,5 км, -соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	- 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 и объёма);	- выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча, вести мяч на месте и в движении; -соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика -11 часов

Введение Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различным положением рук, под счет.

Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. Разновидности ходьбы Бег с ускорением. Бег (30-60 м). Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.

Кроссовая подготовка -9 часов

Чередование ходьбы и бега (*бег - 70 м, ходьба - 100 м*). Равномерный бег. Равномерный бег Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Кросс (1 км) (*бег - 90 м, ходьба - 90 м*).

Гимнастика- 18 часов

Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в одну. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры - 12 часов

ОРУ с обручами. Игры с обручами. ОРУ в движении. Эстафеты. ОРУ с мячом. Игры с мячом. ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». ОРУ в движении. Эстафеты.

Лыжная подготовка – 18 часов

Правила безопасности во время занятий на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем "Лесенкой". Подъем "Елочкой". Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2500 м.

Подвижные игры на основе баскетбола - 13 часов

Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте в тройках. Ловля и передача мяча на месте в четверках. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Ведение мяча в движении правой (*левой*) рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.

Легкая атлетика - 21 часов

ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта. Бег с максимальной скоростью (*60 м*). Бег на результат (*60 м*). Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Чередование ходьбы, бега (*бег - 70 м*,

ходьба -100 м).Бег. Преодоление препятствий.Бег в равномерном темпе Челночный бег 3 х 10, 3 х 15.Бег 1000 м без учета времени.Бег 1000 м на результат..

Тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата по плану	Дата фактическая
«Легкая атлетика» -11 часов					
1	Введение Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1ч.	Повторить ТБ		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1ч.	Повторить правила по технике безопасности.		
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1ч.	Разучить подвижную игру «Гуси-лебеди».		
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1ч.	Разучить разновидности ходьбы		
5	Разновидности ходьбы Бег с ускорением. Бег (30-60м).	1ч.	Разучить разновидности ходьбы		
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1ч.	Разучить ОРУ		
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1ч.	Разучить подвижную игру «Зайцы в огороде».		
8	Прыжок в длину с места	1ч.	Разучить ОРУ		
9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1ч.	Разучить подвижную игру «Попади в мяч».		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1ч.	Разучить ОРУ		
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1ч.	Повторить метание набивного мяча из разных положений.		
«Кроссовая подготовка» -9 ч.					
12	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100	1ч.	Разучить ОРУ		

	<i>м).</i>				
13	Равномерный бег	1ч.	Разучить подвижную игру «Пятнашки»		
14	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ		
15	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ		
16	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ		
17	Равномерный бег Чередование ходьбы и бега	1ч.	Разучить ОРУ		
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега	1ч.	Разучить ОРУ		
19	Равномерный бег. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1ч.	Разучить ОРУ		
20	Кросс (1 км) (бег - 90 м, ходьба -90 м).	1ч.	Подготовиться к кроссу.		
«Гимнастика»- 18часов					
21	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1ч.	Повторить правила по ТБ		
22	Построение в две шеренги.	1ч.	Разучить игру «Совушка».		
23	Перестроение из двух шеренг в одну.	1ч.	Разучить игру «Совушка».		
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1ч.	Разучить ОРУ		
25	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках.	1ч.	Разучить игру «Космонавты».		
26	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках.	1ч.	Разучить игру «Космонавты».		
27	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1ч.	Разучить ОРУ		
28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1ч.	Разучить ОРУ		
29	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1ч.	Разучить ОРУ		
30	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1ч.	Разучить ОРУ		
31	Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,	1ч.	Разучить ОРУ		

	«Класс, стой!».				
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1ч.	Разучить ОРУ		
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1ч.	Разучить ОРУ		
34	Перелезание через коня.	1ч.	Разучить ОРУ в движении		
35	Перелезание через коня.	1ч.	Разучить ОРУ в движении		
36	Опорный прыжок на коня (козла)	1ч.	Разучить ОРУ в движении		
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.	Разучить ОРУ в движении		
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.	Разучить ОРУ в движении		
«Подвижные игры» - 12 часов					
39	ОРУс обручами. Игры с обручами.	1ч.	Разучить ОРУс обручами		
40	ОРУвдвижении. Эстафеты.	1ч.	Разучить ОРУс обручами		
41	ОРУ с мячом. Игры с мячом.	1ч.	Разучить ОРУ с мячом.		
42	ОРУ. Эстафета с обручами.	1ч.	Разучить игры «Волк во рву», «Посадка картошки».		
43	ОРУ. Эстафеты с мячами	1ч.	Разучить ОРУ с мячом.		
44	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.	Разучить ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками		
45	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.	Разучить игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».		
46	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.	Разучить ОРУ		
47	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств .	1ч.	Разучить игры «Прыгающие воробушки».		

48	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1ч.	Повторить ОРУ в движении		
49	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1ч.	Повторить игры «Удочка», «Компас».		
50	ОРУ в движении. Эстафеты.	1ч.	Повторить ОРУ в движении		
«Лыжная подготовка» - 18часов					
51	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Освоение техники лыжных ходов	1ч.	Повторить правила безопасности во время занятий на лыжах.		
52	Освоение техники лыжных ходов .	1ч.	Повторить требования к одежде и обуви во время занятий		
53	Попеременный двухшажный ход	1ч.	Повторить технику двухшажного хода		
54	Попеременный двухшажный ход без палочек.	1ч.	Повторить попеременный двухшажный ход без палок.		
55	Попеременный одношажный ход .	1ч.	Повторить технику лыжных ходов.		
56	Попеременный одношажный ход .	1ч.	Повторить технику скольжения с палками.		
57	Повороты переступанием в движении.	1ч.	Повторить повороты переступанием в движении		
58	Повороты переступанием в движении.	1ч	Повторить повороты переступанием в движении		
59	Подъем «Елочкой» .	1ч.	Подъем «Ёлочкой»		
60	Подъем «Лесенкой».	1ч.	Подъем «Лесенкой»		
61	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1ч.	Разучить игры на воздухе.		
62	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1ч	Разучить игры на воздухе.		

63	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	1ч.	Разучить игры на воздухе.		
64	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	1ч	Разучить игры на воздухе.		
65	Торможение плугом и упором.	1ч.	Повторить технику торможения плугом и упором		
66	Торможение плугом и упором.	1ч	Повторить технику торможения плугом и упором		
67	Прохождение дист. 2500 м.	1ч.	Пройти дистанцию 2500 м.		
68	Прохождение дист. 2500 м.	1ч	Пройти дистанцию 2500 м.		
«Подвижные игры на основе баскетбола» - 13 часов					
69	Ловля и передача мяча в движении .	1ч.	Разучить ОРУ		
70	Ловля и передача мяча в движении .	1ч.	Разучить игру «Передача мячей в колоннах».		
71	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч.	Разучить ОРУ		
72	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч.	Повторить правила игры «Охотники и утки».		
73	Ловля и передача мяча на месте в четверках.	1ч.	Повторить правила игры «Круговая лапта».		
74	Ловля и передача мяча в движении в четверках.	1ч.	Повторить правила игры «Круговая лапта».		
75	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	1ч.	Разучить ведение мяча		
76	Ведение мяча в движении шагом правой (<i>левой</i>) рукой .	1ч.	Разучить ведение мяча		
77	Ведение мяча в движении бегом правой (<i>левой</i>) рукой.	1ч.	Разучить ведение мяча		
78	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.	Повторить правила игры «Мяч в обруч».		
79	Ведение мяча с изменением скорости.	1ч.	Разучить игру «Не давай		

			мяча водящему».		
80	Бросок мяча двумя руками от груди.	1ч.	Разучить ОРУ		
81	Бросок мяча двумя руками от груди.	1ч.	Разучить ОРУ		
«Легкая атлетика» -21 часов					
82	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта.	1ч.	Выучить правила ТБ на уроках Л.А.		
83	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч.	Разучить ОРУ		
84	Бег на результат (30, 60 м)	1ч.	Бегать на результат		
85	Прыжок в длину с места.	1ч.	Повторить прыжок в длину с места		
86	Прыжок в длину с места.	1ч.	Разучить ОРУ		
87	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1ч.	Повторить прыжок в высоту.		
88	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1ч.	Разучить игру «Зайцы в огороде».		
89	Метание в цель с 4-5 м.	1ч.	Разучить метание набивного мяча		
90	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1ч.	Повторить правила игры «Дальние броски».		
91	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1ч.	Разучить ОРУ		
92	Бег . Преодоление препятствий..	1ч.	Повторить правила по ТБ		
93	Бег. Преодоление препятствий	1ч.	Повторить правила игры «Салки на марше».		
94	Бег. Преодоление препятствий .	1ч.	Повторить правила игры «Волк во рву».		
95	Бег. Преодоление препятствий.	1ч.	Разучить ОРУ		
96	Бег. в равномерном темпе.	1ч.	Повторить ОРУ.		
97-98	Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	2ч.	Повторить ОРУ		
99-100	Бег 1000 м без учета времени.	2ч.	Повторить ОРУ		
101-102	Бег 1000 м на результат.	2ч.	Повторить ОРУ		