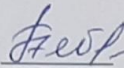
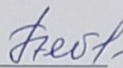



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шиковская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МС	Заместитель директора по УВР	Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шиковской средней школы
 / Бебякина Э.А./	 / Бебякина Э.А./	 / Прокофьева А.В./
Протокол № 1 от 31.07.2023г	«31»_07_2023г	Приказ № 35 от 31.07.2023г



Рабочая программа

учебного предмета/курса «Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура»

Уровень, класс, учебный год: НОО, 3 класс, 2023-2024г.

Срок реализации программы: 1 год

Разработана учителем физической культуры: Дегтяревым В.Н.

с.Шиковка
2023 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, курса в соответствии с ФГОС ;

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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;
- знать истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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;
- 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

2.Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов; опускание в упор стоя на колене.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «согну ноги». Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метание теннисного мяча с места на точность, на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Низкий старт.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.»

Подвижные игры

На закрепление и совершенствование навыков бега : «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках : «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

На закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам и в цель, удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

На комплексное развитие координационных способностей: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Овладение техникой передвижения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».

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

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2	2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3	3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4	4	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7	7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8	8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	10	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
11	1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	3	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».	1
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель».	1
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1

18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	11	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	12	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23	13	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	15	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	16	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	17	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
30	3	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31	4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
31	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. <u>учет</u>	1
33	6	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
34	7	Упражнения в вися стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
35	8	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
36	9	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
37	10	Упражнения в вися стоя и лежа.	1
38	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
39	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - <u>учет</u>	1
40	13	Упражнения на гимнастической стенке.	1
41	14	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. <u>учет</u>	1
42	15	Мост. 2-3 кувырка вперед	1

43	16	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
44	17	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1
45	18	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
46	19	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
47	20	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1
48	21	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
50	2	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
52	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	5	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
54	6	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
55	7	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	9	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	10	Подъем ступающим шагом.	1
59	11	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1
60	12	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1
61	13	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1
62	14	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	21	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
70	22	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1
71	23	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1
72	24	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1
73	25	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	26	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1

		п/и «Снежные снайперы».	
75	27	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	28	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
77	29	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1
78	30	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13
79	1	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
82	4	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
83	5	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
84	6	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
85	7	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
86	8	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	9	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
88	10	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
89	11	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
90	12	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
91	13	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	2	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	4	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
96	5	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
98	7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
99	8	Прыжки в длину с разбега. учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
100	9	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1
100	10	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1

1			
10 2	11	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1
		ИТОГО	102