**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению  Протокол №1 от 29 августа 2023 года  Руководитель МС:\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.Н. Мещерякова/ | Утверждена  Приказ № 432 от 30 августа2023года  Директор школы:\_\_\_\_\_\_/Е.И. Колодина/ |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 3класса**

**начального общего образования**

**(базовый уровень)**

**на 2023-2024чебный год**

**Учитель: Алдашкина Т.В.**

**Пояснительная записка**

**Нормативная база разработки рабочей программы**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями, внесёнными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576;

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах;

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Горельская СОШ»;

**УМК:** Физическая культура . 3-4 классы: учебник А. П. Матвеева. – М.: Просвещение,2020 г

**Сведения о составителе рабочей программы:** Алдашкина Т.В., учитель первой квалификационной категории.

**Специфика программы:**

Данная рабочая программа, согласно установленным образовательным стандартам выделяет основные образовательные направлении:

* формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* 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 физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
* подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне ГТО».

Учитывая эти особенности, данная программа по физической культуре для обучающихся 3 классов ориентируется на решение следующих ***целей и задач:***

* формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

      Данный курс учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе начальной школы реализует *познавательную и социокультурную цели*:

* ***познавательная цель***предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
* ***социокультурная цель***подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

      В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его ***задачи:***

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

      Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из рас­чёта З часа в неделю (в 3 классе – 102 часа).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта

общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей и местных особенностей работы школ, поэтому 9 часов посвящёно народной игре «Лапта». В конце каждого триместра проводим тестирование по подготовке сдачи норм комплекса ГТО.

В связи с тем, что климатические условия позволяют провести лыжную подготовку в большем объёме, для обучающихся основной школы, 2 урока вариативной части посвящено прикладно – ориентированной физической культуре.

**Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- 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.

**Метапредметные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты 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; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 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.

**Универсальными компетенциями обучающихся являются:**

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре (в ходе уроков)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, обще-развивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая нагрузка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Учащиеся получат 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч).**  *Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, 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. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* Выполнять строевые команды;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные акробатические упражнения,
* Выполнять акробатические комбинации;
* Выполнятьупражнения на низкой гимнастической перекладине;
* Выполнятьгимнастические комбинации;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
* Соблюдать правила техники безопасности по гимнастике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнении;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и 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 в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**Легкая атлетика (*27 ч).***

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе.

То же с преодолением 3-4 препятствий.

Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.

Бег с максимальной скоростью до 60м,с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета» , соревнования до 60м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места. *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.

Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность

Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.

**Самостоятельные занятия:**

Равномерный бег до 6 мин.

Соревнования на короткие дистанции до 30м.

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.

Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
* Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

***Учащиеся получат 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;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков набивного мяча;
* Осваивать технику бросков теннисного 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.

**Лыжная подготовка (19 ч)**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. *Поворот* переступанием.

На знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками;
* Спускаться с горки в высокой и низкой стойках;
* Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой»;
* Передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;
* Выполнять поворот переступанием;
* Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях на лыжах.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Выявлять характерные ошибки в технике передвижения попеременным двухшажным ходом;
* Выявлять характерные ошибки в технике спуска с горки в высокой и низкой стойке;
* Описывать технику подъёма на горку «лесенкой», «елочкой»;
* Выявлять характерные ошибки в технике подъёма на горку «лесенкой», «елочкой»;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах;
* Описывать технику поворота переступанием;
* Выявлять характерные ошибки в технике поворота переступанием.

**Подвижные игры и спортивные игры – (24ч).**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Русская лапта».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

***Баскетбол***

Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал - садись», «Гонка мячей

по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.

***Футбол:***

удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***Волейбол:***

прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Играть в подвижные и спортивные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах;
* Выполнять ведения мяча с изменением направления;
* Выполнять передачи мяча различными способами;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Соблюдать правила техники безопасности во время игры.

**Учащиеся получат 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|  | Легкоатлетические упражнения | 27 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 24 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
|  | Лыжная подготовка | 19 |
|  | Резерв | 11 |
|  | Итого: | 102 |