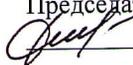
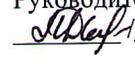


Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Верхнелюбазжская школа-интернат»  
Фатежского района Курской области с. Верхний Любазж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
О.В. Широких  
Приказ № 28  
от 28 августа 2023 г.

ПРИНЯТА  
на заседании МС  
протокол № 01  
от 25 августа 2023 г.  
Председатель МС  
 /З.П. Докукина/  
(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 01  
от 24 августа 2023 г.  
Руководитель МО  
 М.А. Дьяконова/  
(И.О. Фамилия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

3А класс

с. Верхний Любазж 2023 г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость

- соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и

сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности,
- анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**К концу обучения в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного

скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- различать упражнения на развитие моторики;

- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекувырки, повороты, прыжки, удержание на воде,

- дыхание под водой и другие;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию

поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	1		
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра.	1		
3.	Бег на результат (30 м). Ходьба через несколько препятствий.	1		
4.	Бег с максимальной скоростью 60м	1		
5.	Бег 400м	1		
6.	Бег на отрезки. Прыжок в длину с места.	1		
7.	Прыжок в длину с места. Метание в цель с 4-5 м.	1		
8.	Прыжок в длину с места учет.	1		
9.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель.	1		
10.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель.	1		
11.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель.	1		
12.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
13.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1		
14.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки. Правила соревнований в беге прыжках.	1		
15.	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	1		
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Мини баскетбол.	1		
17.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед .	1		
18.	Контрольная работа «Возникновение и сущность физических упражнений».	1		
19.	Бег (2 мин.) Преодоление препятствий.	1		
20.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед .	1		
21.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед .	1		
22.	Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	1		
23.	Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1		

24.	Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1		
25.	Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Учет.	1		
26.	Строевые упражнения, вис стоя и лежа.	1		
27.	Строевые упражнения, вис стоя и лежа. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
28.	Строевые упражнения, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Учет.	1		
29.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма.	1		
30.	Строевые упражнения, вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
31.	Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе.	1		
32.	Строевые упражнения, вис стоя и лежа. Подтягивание в висе.	1		
33.	ТБ. на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1000 м.	1		
34.	Скользкий шаг без палок. Техника ступающего шага. .	1		
35.	Техника попеременно двухшажного хода без палок. Техника спуска в низкой стойке.	1		
36.	Техника скользящего шага и попеременно двухшажного хода без палок. Техника спуска в высокой стойке.	1		
37.	Техника попеременно двухшажного хода без палок Высокая стойка.	1		
38.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Дистанция 1,5 км в медленном темпе	1		
39.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Дистанция 1,5 км	1		
40.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Дистанция 1,5 км	1		
41.	Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1		
42.	Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1		
43.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1		
44.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1		
45.	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – дистанция 2 км	<b>1</b>		
46.	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – дистанция 2 км	1		
47.	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – дистанция 2 км	1		
48.	Разминка с палками. Контрольный забег на дистанцию 1000 м.	1		
49.	Техника ведения баскетбольного мяча. Бросок двумя руками от груди	1		
50.	Ведение мяча с изменением направления Бросок двумя руками от груди.	1		
51.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах . Мини-	1		

	баскетбол.			
52.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1		
53.	Эстафета с мячами.	1		
54.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1		
55.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу и вертикальную мишень.	1		
56.	Инструктаж по ТБ. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств	1		
57.	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
58.	Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
59.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60.	Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
61.	Промежуточная контрольная работа (нормативы)	1		
62.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью(30м).	1		
63.	Подтягивание в висе. Метание малого мяча	1		
64.	Прыжок в длину с места. Учет.	1		
65.	Прием контрольных норм на пресс	1		
66.	Бег на результат(30м).	1		
67.	Прием контрольных норм на гибкость	1		
68.	Бег на результат(400м).	1		