

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Брянская область**

**Суражский район**

**МБОУ Слищенская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

**СОГЛАСОВАНО**

на педсовете

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Приказ №1 от «28» августа  
2023 г.

---

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

---

Лобырева Р. С.  
Приказ №46 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

**д. Слище 2023**

Аннотации к рабочей программе 1-4 класс Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (32 часа в неделю).

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019/2020 учебный год».
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2019/2020 учебный год

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» В.И.Лях, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Цель физического воспитания:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

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

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

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

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

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 276 ч, из них в I классе – 66 ч, а со II по IV классы – по 70 ч ежегодно.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (**региональный компонент**), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (региональный компонент);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз</b>	5	4	3	12	8	5
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8—5,6	6,3—5,9	6,6—6,4	6,3—6,0	6,5—5,9	6,8—6,6
<b>Бег 1000 м, мин. с</b>	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
<b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</b>	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

**3 класс**

**Автор учебника: В.И. Лях (УМК «Школа России»)**

№ п/п	Дата		Тема урока
	Факт.	По плану	
<b>1</b>			<b>3</b>
1.			Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.
2.			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.
3.			Бег на результат (30, 60 м).
4.			Прыжки. Прыжок в длину с разбега.
5.			Прыжки. Прыжок в длину с места.
6.			Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).
7.			Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.
8.			Метание малого мяча с места на заданное расстояние.
9.			Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности
10.			Бег (4 мин). Преодоление препятствий.
11.			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).
12.			Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).
13.			Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).
14.			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
15.			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
16.			Бег по пересеченной местности . Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
17.			Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
18.			Бег по пересеченной местности . Кросс 1 км.

19.			Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения
20.			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
21.			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.
22.			Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
23.			Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
24.			Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.
25.			Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.
26.			Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.
27.			Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.
28.			Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
29.			Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии
30.			Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
31.			Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
32.			Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты
33.			Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».
34.			Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами
35.			Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами
36.			Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты
37.			Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».
38.			Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».
39.			Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».
40.			Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».
41			Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками
42			Подъем «лесенкой» Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
43			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
44			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
45			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
46			Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км
47			Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км
48			Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км
49			Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км
50			Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.
51			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).
52			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в

			движении шагом. Игра «Мяч среднему»
53			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках
54			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.
55			Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.
56			Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.
57.			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.
58			Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.
59			Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовкаБег (4 мин). Преодоление препятствий.
60			Бег (5 мин). Преодоление препятствий.Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).
61			Бег (5 мин). Преодоление препятствий.Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).
62			Кросс (1 км).
63.			Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).
64.			Бег на результат (30, 60 м).
65.			Прыжки. Прыжок в длину с разбега.
66.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.
67.			Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
68.			Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние
69.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние
70			Метание мяча

**Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 1-4 классы « Физическая культура» Москва « Просвещение» 2012г.**

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Стр.8-13	1-3
2	Современные олимпийские игры	Стр.13-18	4-6
3	Что такое физическая культура	Стр.18	7-8
4	Твой организм	Стр.19-24	9-17
5	Сердце и кровеносные сосуды	Стр.33-35	18
6	Органы чувств	Стр.35-45	19-24
7	Личная гигиена	Стр.45-50	25-28
8	Закаливание	Стр.50-54	29-32
9	Мозг и нервная система	Стр.54-58	33-36
10	Органы дыхания	Стр.58-62	37-40
11	Органы пищеварения	Стр.62-63	41-45
12	Пища и питательные вещества	Стр.63-66	46-49
13	Вода и питьевой режим	Стр.66-68	50-55
14	Тренировка ума и характера	Стр.68-75	56-66

15	Спортивная одежда и обувь	Стр.75-78	78-82
16	Самоконтроль	Стр.78-87	83-102
17	Первая помощь при травмах	Стр.87-91	67-78

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

[fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)