Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа – интернат Министерства иностранных дел Российской Федерации»

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ФГБОУ

«Средняя школа – интернат

МИД России»

От 29 августа 2023г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1914320)

по физической культуре

(наименование предмета)

для \_\_\_\_\_\_3 «А», «Б» \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_**базовый**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень обучения)

Составитель:

Лукина Татьяна Борисовна учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 3 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286) к результатам освоения программы начального общего образования на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России»,

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2023г.

- федеральной рабочей программы по физической культуре

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч. год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура . Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

При создании программы учитывались 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.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 физкультминуток 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.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в третьем классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** учебного предмета «Физическая культура» включает в себя: Электронные-ресурсы: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>; http//www «ГТО. РУ»;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 ***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

 ***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по шведской стенке; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лыжная подготовка*. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным одношажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении после спуска. Торможение «плугом» после спуска; спуск с небольшого склона в основной стойке; подъёмы «лесенкой» и «елочкой».

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. СБУ. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; правила игры: баскетбол, пионербол, русская лапта; подвижные игры с элементами легкой атлетики; эстафеты.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ВФСК «ГТО».

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1. становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2. формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
5. стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
6. проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
2. объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
3. понимать влияние дыхательной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
4. обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
5. вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;

*коммуникативные УУД:*

1. организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
2. правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
3. активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
4. делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

1. контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
2. взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
3. оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

*К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:*

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям;
4. выполнять упражнения дыхательной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
7. передвигаться по шведской стенке приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
8. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
9. выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
10. передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в основной стойке и тормозить «плугом» после спуска;
11. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); пионербол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); знать правила игры (баскетбол, пионербол, русская лапта);
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Виды деятельности обучающихся:**

 1)игровые упражнения;

 2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

 3)практические работы по определению результата физической подготовки;

 4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО.

**Система оценки достижения планируемых результатов в 3 классе** включает

 процедуры внутренней и внешней оценки.

Внутренняя оценка включает:

* 1. Стартовую диагностику
	2. текущую и тематическую оценку
	3. промежуточную аттестацию
	4. итоговую оценку
	5. психолого-педагогическое наблюдение
	6. внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Внешняя оценка включает:

независимую оценку качества подготовки обучающихся.

**Тематическое планирование 3 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания****о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):*\*обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;\*знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Способы самостоятельной деятельности** | В рамках других уроков | *Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя**с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):*\*знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;\*выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;\*выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;\*выполняют соревновательные упражнения и объясняютих отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта) *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры**(объяснение и образец учителя, учебный диалог):* \*наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;\*разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;\*знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);\* проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):\*знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм;\*составляют индивидуальный план утренней зарядки | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Физическое совершенство- ваяние** *Оздоровительная физическая культура* | **66 ч** |  *Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):*\*знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;*Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя**с использованием иллюстративного материала, видеоролик ков):* \*обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляюти анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;\*разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);\*выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:1. выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют;
2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);
3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют;
4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура* |  |  *Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):**\** разучивают правила выполнения передвижений в колонепо одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;\* разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:1. — «Класс, по три рассчитайсь!»;
2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;
3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;

6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:1. — «В колонну по три налево шагом марш!»;
2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *гимнастика с основами акробатики* |  |  *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):\*выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);\* выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);\*выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;\*выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;\*разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком) *Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (*объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;\*выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;\*наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;\*разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):\*наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; \*разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;\*наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;\*выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.  | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | *Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):\*наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;\*разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;
2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;
3. — одновременный двухшажный ход в полной координации.

*Тема «Повороты на лыжах переступанием»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):\*наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах переступанием, обсуждают особенности его выполнения;\*выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;\*выполняют повороты переступанием в левую сторону после спуска с небольшого пологого склона. *Тема «Повороты и торможение «плугом»»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):\*наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;\*выполняют торможение и повороты «плугом» после спуска с небольшого пологого склона.  | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лёгкая атлетика* |  | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):\*наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);\*разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;
2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;
3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;
4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;

\*выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):\*наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;\*разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;\*разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): \* выполняют упражнения:челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночныйбег 4 × 10 м; бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку; бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); ускорение с высокого старта; ускорение с поворотом направо и налево; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;*Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):\* наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;\* разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;3 — сохранение равновесия после броска;\* выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Подвижные**и спортивные игры* |  | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):\*разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;\*наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенностиих выполнения в условиях игровой деятельности;\*разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, пионербола;\*играют в разученные подвижные игры *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов):6 наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;\*разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);-основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;\*наблюдают за образцами технических действий игры пионербол, уточняют особенности их выполнения;\*разучивают технические приёмы игры пионербол (в группах и парах):-прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* |  | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):*\*знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;\*совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);\*разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);3— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);4— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)  *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **68ч.** |  |  |

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

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Планируемые сроки прохождения программы | Фактические сроки (коррекция) |
| **3 А** | **3 Б** |
|
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ. История возникновения Олимпийских игр. Знать основные виды разминки. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 30 м./с | **01-08.09** |  |  |
| 2/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег – 60м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 3/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 280 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 11-15.09 |  |  |
| 4/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 3х10 м. Подвижная игра. |  |  |
| 5/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 1000 м. | 18-22.09 |  |  |
| 6/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 7/7 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 25-29.09 |  |  |
| 8/8 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 1000м. Эстафеты. |  |  |
| 9/9 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 02-06.10 |  |  |
| 10/10 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 11/11 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 09-13.10 |  |  |
| 12/12 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Эстафеты. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.**  |  |  |  |
| 13/1 | Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ.  | 16-20.10 |  |  |
| 14/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте. Подвижная игра. |  |  |
| 15/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты. | 23-27.10 |  |  |
| 16/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте. Подвижная игра. |  |  |
| 17/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте. Подвижная игра. | **06-10.11** |  |  |
| 18/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча через сетку. Эстафеты. |  |  |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики**. |  |  |  |
| 19/1 | Инструктаж по ТБ. История появления современного спорта. СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 13-17.11 |  |  |
| 20/2 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазания по гимнастической стенке разноимённым способом. Упражнения в равновесии. |  |  |
| 21/3 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Подвижная игра. | 20-24.11 |  |  |
| 22/4 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Передвижения по гимнастической скамейке*.* Упражнения в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 23/5 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. | 27.11-01.12 |  |  |
| 24/6 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Положение, лежа на спине, стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 25/7 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. Упражнения в равновесии. Подвижная игра. |  04-08.12 |  |  |
| 26/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Подтягивания, отжимания. |  |  |
| 27/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Мост из положения, лежа на спине. Подвижная игра.  | 11-15.12 |  |  |
| 28/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Мост из положения, лежа на спине. Подвижная игра. |  |  |
| 29/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Эстафета. | 18-22.12 |  |  |
| 30/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. |  |  |
| 31/13 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | **08-12.01** |  |  |
| 32/14 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. |  |  |
| 33/15 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. |  15-19.01 |  |  |
| 34/16 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 35/1 | Инструктаж по ТБ. История возникновения лыжного спорта. СУ. Переноска и надевание лыж. Основная стойка лыжника. | 22-26.01 |  |  |
| 36/2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (без палок). Движения руками во время скольжения. |  |  |
| 37/3 | Основная стойка лыжника. Скользящий шаг. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Движения руками во время скольжения. | 29.01-02.02 |  |  |
| 38/4 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием после спуска. Эстафета. |  |  |
| 39/5 | Основная стойка лыжника. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием после спуска. | 05-09.02 |  |  |
| 40/6 | Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 41/7 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.  | 12-16.02 |  |  |
| 42/8 | Передвижение одновременный двухшажный ход. Эстафета. Подъём «лесенкой». |  |  |
| 43/9 | Движения руками во время скольжения. Передвижение одновременным двухшажным ходом. |  19-23.02 |  |  |
| 44/10 | Движения руками во время скольжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты и торможение «плугом». Эстафета. |  |  |
| 45/11 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Движения руками во время скольжения. Подъём «лесенкой». | 26.02-01.03 |  |  |
| 46/12 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета. |  |  |
| 47/13 | Спуск в основной стойке. Повороты и торможение «плугом». Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1000м.. | 04-08.03 |  |  |
| 48/14 | Передвижение на лыжах до 1000м. Повороты и торможение «плугом». |  |  |
| 49/15 | Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Повороты и торможение «плугом». | 11-15.03 |  |  |
| 50/16 | Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Повороты и торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 1000м..  |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры**  |  |  |  |
| 51/7 | Инструкция по ТБ. «Современные виды спорта». Медленный бег. ОРУ. Основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | **25-29.03** |  |  |
| 52/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты. |  |  |
| 53/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Остановка в шаге и прыжком. Подвижная игра. Эстафета. | 01-05.04 |  |  |
| 54/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Правила игры баскетбол. |  |  |
| 55/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. | 08-12.04 |  |  |
| 56/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Бросок и ловля руками от груди через сетку. Подвижная игра. Правила игры баскетбол. |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 57/13 | Инструктаж по ТБ. Знать основные виды разминки. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 30 м./с | 15-19.04 |  |  |
| 58/14 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег – 60м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 59/15 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 280 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 22-26.04 |  |  |
| 60/16 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 3х10 м. Подвижная игра. |  |  |
| 61/17 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 1000 м. | 29.04-03.05 |  |  |
| 62/18 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 63/19 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 06-10.05 |  |  |
| 64/20 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 1000м. Метание мяча. |  |  |
| 65/21 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 13-17.05 |  |  |
| 66/22 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 67/23 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 20-24.05 |  |  |
| 68/24 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Эстафеты. |  |  |
|  | Итого: 68ч. |  |  |  |

***График прохождения контрольных зачетов и (или) практической части программы по физической культуре в 3-их классах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Перечень работ*** | ***Количество работ*** | ***Всего*** |
| ***1 четверть*** | ***2 четверть*** | ***3 четверть*** | ***4*** ***четверть*** |  |
| ***Контрольный норматив*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***4*** |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения 3 класс** | Мальчики | Девочки |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Наклон вперёд сидя (см) | 6 | 3 | 1 | 8 | 4 | 2 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м. | 9,4 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,2 | 10,6 |
| Бег 30 м/с | 5.9 | 6,4 | 7,2 | 6,0 | 6.8 | 7,3 |
| Бег 1000 метров | 5,50 6,20 6,50 6,10 6,40 7,10 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 130 | 120 | 140 | 125 | 110 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 220 | 205 | 200 | 210 | 200 | 195 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/1мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Подтягивание на перекладине ((дев- низкая перекладина) | 4 | 2 | 1 | 15 10 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 32 | 22 | 16 | 26 | 20 | 14 |
| Метание мяча весом 150гр. (м) | 22 | 15 | 10 | 15 | 10 | 8 |
| Бег на лыжах 1000 мет. (мин. сек) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

 название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УВР

Бурдина П.П.

29 августа 2023г.