

**Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом по школе
от 31.08.2023 г. № 530**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
"Физическая культура"

для 3А, Б, В, Г классов

учителя:

Сенькив Валерия Владимировна

Терлеева Наталья Владимировна

Гусак Людмила Павловна

Сидорова Марина Ивановна

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка. Физическая культура.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной образовательной программы Физическая культура.

Рабочая программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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.

II. Содержание учебного предмета, курса.

- 1. Журавли.** В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т.д.
- 2. Кто быстрее встанет.** Состязаются летом дети и взрослые на полянках возле жилья. Участвуют все желающие. Игроки делятся на пары и садятся на землю спиной друг к другу. Руки сцеплены в локтевых суставах, ноги вытянуты вперед.
- 3. Салки с мячом.** Игра начинается так же, как и простые салки с мячом. Водящий салит детей, причем обязательно бросая мяч. Но, как только водящий осаливает кого-либо из детей мячом, то этот ребенок тоже берет мяч и становится салкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний игрок.
- 4. Берегись охотника.** Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.
- 5. Медведь и ягодники.** В игре участвовали мальчики и, девочки. Она обычно проводилась на песчаном берегу реки. Для игры чертили на песке игровую площадку, прямоугольной формы. Ее длина была равна 15 м, ширина 7–10 м. В центре проводили линию, разделяющую площадку на две половины. На одной половине площадки сидел “медведь” – водящий, которого выбирали с помощью считалки в начале игры. Дети – “ягодники” заходили на половину “медведя” и имитировали сбор ягод (собирали камешки). “Медведь” неожиданно вскакивал и старался схватить кого-либо из игроков-“ягодников”, которые старались увернуться от него и убежать за среднюю

линию на свою половину площадки. Если ему (водящему) удавалось поймать кого-либо из игроков – “ягодников”, то этот игрок становился “медведем”- водящим, а водящий становился ягодником. Если же водящему не удавалось поймать никого из игроков, то он снова садился на свое место (на своей половине площадки), а игроки подходили к нему и начинали “собирать ягоды”, и игра продолжалась вновь.

6. Собери ягоды. это яркая и веселая игра. Собери комбинации из ягод не менее двух в одной и набери максимум очков. За каждый последующий уровень происходит нарастание очков.

7. Кто сильнее. Достаньте крепкую толстую веревку длиной 6 метров. Концы ее свяжите прочным узлом. У вас получится большое веревочное кольцо. Двое участников состязания, находясь внутри веревочного кольца, растягивают его в разные стороны, заведя веревку под лопатки и ухватившись за нее обеими руками. Посредине между ними проводят черту. По сигналу оба, пятясь назад, стараются перетянуть один другого за черту.

8. Стаи рыбок. Игроки делятся на 2-3 равные команды, и каждый игрок получает бумажную рыбку (длина 22-25 сантиметров, ширина 6-7 сантиметров), привязанную на нитке хвостом вниз (длина нитки 1-1,2 метра). Ребята закрепляют конец нитки сзади на поясе так, чтобы хвост рыбки свободно касался пола. У каждой команды рыбки разного цвета. По сигналу ведущего игроки, бегая друг за другом, стараются наступить ногой на хвост рыбки "противника". Касаться ниток и рыбок руками не разрешается. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Побеждает та команда, у которой останется больше рыбок.

9. Солнце. Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.

Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, получают ворота.

10. Олени и пастухи. На площадке ставится чучело оленя или оленья голова с рогами.

На расстоянии 1.5 – 2 метра вокруг него проводится черта. Оленеводы располагаются по кругу. По команде они накидывают на рога оленя веревочную петлю (кольцо). Дети могут накидывать петлю по двое одновременно.

Кто набросит петлю, тот считается поймавшим оленя.

11. Куропатки и охотники. Все играющие – куропатки, трое из них охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники в них стреляют (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки летают.

12. Лыдинки, ветер и мороз. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо, тихо о том, кто с кем будет строить большую лыдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

13. Ручейки и озера. Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.

14. Рыбаки и рыбки. На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети – рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети – рыбаки ловят их.

15. Здравствуй, догони! Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

16. Смелые ребята. Бежать следует только после слова «бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

17. Отбивка оленей. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

18. Полярная сова. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

19. Бег в снегоступах. Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

20. Оленьи упряжки. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

21. Важенка и олениа. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

22. На новое стойбище. Начинать движение надо по сигналу. Саный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

23. Перетягивание каната. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

24. Волк и олени. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Главная задача урока физическая культура заключается в том, чтобы научить детей играть самостоятельно, активно, а затем регулировать степень внимания, мышечного напряжения, приспособляться к условиям окружающей среды, находить выход из критической ситуации, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, поэтому используется **безотметочная система**.

Совершенствование разученных игр по выбору.

Учебно- тематический план.

№ п/п	Разделы программы	Основные виды деятельности	3 класс	Содержание воспитания
Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры (34 часа)				
1	Введение. Основы знаний о подвижных играх, основанные на элементах спортивной игры.	Описывать технику выполнения по гимнастике. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять упражнения для развития физических качеств. Применять акробатические упражнения для развития координации движения.	34	1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; 2. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 3. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс (1 час в неделю, всего 34 часа),

УМК «Школа России» А.П. Матвеев. Физическая культура

№п/п	Наименование тем	Содержание воспитания	Проведено по плану	Проведено по факту
Введение. Основы знаний о подвижных играх, основанные на элементах спортивной игры(34ч.)				
1.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Знакомство с играми народов севера. Правила поведения во время игры. Разучивание игры «Журавли»	1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной		
2.	Совершенствование игры «Журавли». Разучивание игры «Кто быстрее встанет» (лесные ненцы)			
3.	Совершенствование игр «Журавли». «Кто быстрее встанет».			
4.	Совершенствование игр «Журавли». «Кто быстрее встанет».			
5.	Совершенствование игр «Журавли». «Кто быстрее встанет», «Салки с мячом»			
6.	Совершенствование игры «Салки с мячом». Разучивание игры «Берегись охотника».			
7.	Совершенствование игры «Берегись охотника». Разучивание игры «Медведь и ягоды» (аганские ханты)			
8.	Совершенствование игр «Берегись охотника». «Медведь и ягоды» (аганские ханты)			
9.	Совершенствование разученных игр по выбору. Разучивание игры «Собери ягоды».			
10.	Игры по выбору детей.			
11.	Совершенствование разученных игр по выбору. Разучивание игры «Собери ягоды».			

12.	Совершенствование игры «Собери ягоды». Разучивание игры «Кто сильнее»	деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.		
13.	Совершенствование игр «Собери ягоды», «Кто сильнее».			
14.	Разучивание игры «Стаи рыбок» (ваховские ханты). Совершенствование игр «Собери ягоды», «Кто сильнее».			
15.	Разучивание игры «Солнце». Совершенствование игр «Собери ягоды», «Кто сильнее», «Стаи рыбок»			
16.	Совершенствование игр «Собери ягоды», «Кто сильнее», «Стаи рыбок», «Солнце».			
17.	Разучивание игры «Олени и пастухи». Совершенствование изученных игр.			
18.	Разучивание игры «Куропатки и охотники». Совершенствование игры «Олени и пастухи».			
19.	Разучивание игры «Льдинки, ветер и мороз». Совершенствование игры «Куропатки и охотники».			
20.	Разучивание игры «Ручейки и озера». Совершенствование игры «Льдинки, ветер и мороз».			
21.	Разучивание игры «Рыбаки и рыбки». Совершенствование игры «Ручейки и озера».			
22.	Разучивание игры «Здравствуй, догони!». Совершенствование игры «Рыбаки и рыбки».			
23.	Разучивание игры «Смелые ребята». Совершенствование игры «Здравствуй, догони!».			
24.	Разучивание игры «Отбивка оленей». Совершенствование игры «Смелые ребята».			
25.	Разучивание игры «Полярная сова». Совершенствование игры «Отбивка оленей».			
26.	Разучивание игры «Бег в снегоступах». Совершенствование игры «Полярная сова».			

27.	Разучивание игры «Оленьи упряжки». Совершенствование игры «Бег в снегоступах».			
28.	Разучивание игры «Важенка и оленята». Совершенствование игры «Оленьи упряжки».			
29.	Разучивание игры «На новое стойбище». Совершенствование игры «Важенка и оленята».			
30.	Разучивание игры «Перетягивание каната». Совершенствование игры «На новое стойбище».			
31.	Разучивание игры «Волк и олени». Совершенствование игры «Перетягивание каната».			
32.	Совершенствование игр «Волк и олени», «Перетягивание каната».			
33.	Игры по выбору детей.			
34.	Игры по выбору детей.			

