

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Васильевки**

Рассмотрено
на заседании МО спортивно-
эстетических дисциплин
Протокол № 01
от «29» 08.2022 г.
Руководитель МО
О.В. Долгошеева

Согласовано
зам. директора по учебной
работе
от 29.08.22
Н.И. Печерица

Утверждаю
Директор МОАУ СОШ
с. Васильевки
И.А. Корнеенко
Приказ № 597-О
от 06.09. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

3 класс

Разработана Кагиянц В. Ф.
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории
на 2022-2023 учебный год

с. Васильевка
2022 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 июля 2021 г., регистрационный N 64100);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ №345 от 28.12.2018 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу), курсу внеурочной деятельности МАОУ СОШ с. Васильевки от 30.05.22 г. (протокол №5 педагогического совета);
5. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ с. Васильевки на 2022-2027 годы;
6. . Воспитательной программы МАОУ СОШ с. Васильевки на 2021-2025 годы;
7. Учебного плана МАОУ СОШ с. Васильевки на 2022-2023 учебный год.

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа (три часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня;
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; 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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко-во часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о физической культуре	5 часов		
	Современные Олимпийские игры;		Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	http://spo.1september.ru/
	Связь физической культуры с укреплением здоровья;		Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на	

			укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе	
	Когда и как возникли физическая культура и спорт. День здоровья		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.	http://kzg.narod.ru/
	ГТО и его роль для физического развития человека.		Раскрывают роль ГТО и физическое развитие человека.	
	Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.		Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	
2.	Способы физкультурной деятельности	5 часов		
	Формирование правильной осанки;		Раскрывают значение осанки, комплексы упражнений	
	Здоровье и физическое развитие человека;		Понятие ЗДОРОВЬЕ. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	
	Вредные привычки;		Знать вредные привычки влияющие на здоровье человека. Профилактика вредных привычек	http://www.studfiles.ru/preview/5569461/
	Личная гигиена и режим дня,		Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.	
	Название снарядов и гимнастических элементов.		Знать название снарядов, технику безопасности при занятиях ФК. Описывать гимнастические элементы и технику выполнения.	
3.	Физическое совершенствование – в процессе урока			

3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока Сдача норм ГТО		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств.	http://zdd.1september.ru/
3.3.	Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа			
3.3.1	Легкая атлетика – 32 часа			
	разновидности ходьбы и бега. (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег)		Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК	http://www.sportreferats.narod.ru/
	разновидности прыжков (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); Легкоатлетический кросс		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые	

			упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.	
	метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
	кроссовая подготовка(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования). Легкоатлетическая эстафета		Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС	
3.3.2.	Гимнастика с основами акробатики	18 часов		
	общеразвивающие упражнения с предметами		Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	http://toprog.pf/video/video_obuchenie/3786-7-let-obuchayusch

				ee-video.html - gimnastika-dlya-detey-
	акробатические упражнения		Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
	лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку Военно- спортивная игра «Вперед мальчишки»		Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
	строевые упражнения; (повороты, выполнение команд)		Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
	освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты)		Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют	

			их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
	опорный прыжок		Оказывают помощь сверстникам в освоении упр-й в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	
3.3.3.	Подвижные и спортивные игры	42 часа		
	подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball
	подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.	
	подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;		Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
	овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;		Соблюдают правила безопасности.	
	подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;			
	е) подвижные игры на закрепление и совершенствование		Используют действия	

	<p>держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;</p>		<p>данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	
	<p>подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»</p>			