МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 204 - ОД

Подпись руководителя \_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по  **физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

**начальное общее образование, 3 класс**

Количество часов **97**

Учитель **Бятенко Александр Дмитриевич**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково

2022 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **3 класса должны**:  
     **иметь представление:**

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

 выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Выполнять двигательные умения и навыки:  
      Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

**Подвижные игры**

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.  
 **В третьем классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности**

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

**2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

1. **Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1. **Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1. **Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила прове­дения и безопасность.

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслаб­ления мышц.

1. **Легкоатлетические упражнения.**

Понятие эстафета. Команды «старт!» и «финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

***Формы организации учебных занятий:***

1) уроки физического воспитания;

2) подвижные игры, физкультурные минутки;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);

4) спортивные соревнования и праздники;

5) формы физического воспитания в семье;

6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.

7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.  
Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.  
Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).  
Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел/**  **Тема урока** | ***Основные виды учебной деятельности*** |
| Легкая атлетика | |
| Ходьба и бег | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге |
| Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей,развивают скоростные качества |
| Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения скоростных спасобностей. |
| Применяют беговые упражнения для развития выносливости в беге на длинные дистанции |
| Прыжки | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей |
| Метание мяча | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, соблюдают правила безопасности |
|  | Развивают скоростно-силовые способности в метании мячика в цель и на дальность, соблюдают правила безопасности |
| **Кроссовая подготовка** | |
| Кроссовый бег | Выполняют беговые упражнения в развитии выносливости, чередуют ходьбу с бегом. |
| Объясняют значимость длительного бега для развития выносливости. |
| Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| **Подвижные игры** | |
| Подвижные игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |
| Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |
| Учатся владеть мячом, вести и передавать его на месте и в движении. |
|  | Развивают координационные способности во время упражнений с мячом. |
|  | Развивают меткость в бросках в цель (мишень, щит, кольцо). |
|  | Соблюдают правила безопасности. |
| **Гимнастика** | |
| Акробатика. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Учатся оценивать товарищей предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Упражнения в равновесии | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне |
| Развивают координационные спасобности,чувство равновесия.Соблюдают технику безопасности |
| Висы | Описывают технику выполнения упражнений в висах на гимнастической лестнице и перекладине ,соблюдают правила безопасности. |
| Строевые упражнения | Различают строевые команды. |
| Осваивают технику строевого шага на месте,описывают ошибки |
| Осваивают технику строевых упражнений, различают строевые команды, точно выполняют строевые приёмы |
| Лазание | Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, осваивают технику лазания по канату, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Кроссовая подготовка** | |
| Кроссовый бег | Выполняют беговые упражнения в развитии выносливости, чередуют ходьбу с бегом. |
| Объясняют значимость длительного бега для развития выносливости |
| **Лёгкая атлетика** | |
| Ходьба и бег | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативное упражнение в беге на скорость для развития координационных способностей. |
| Применяют беговые упражнения для развития координационных и скоростных способностей. |
| Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. |
| Применяют беговые упражнения для развития координационных и скоростных способностей. |
| Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. |
| Прыжки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. |
| Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей |
| Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| Метание | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, соблюдают правила безопасности |
|  | |
|  | |

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

**3.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема урока | Количество часов | Дата проведения урока |
|  | **Легкая атлетика** | **(11 ч)** |  |
| 1-5 | Ходьба и бег | 5 | 02.09  05.09  07.09  09.09  12.09 |
| 4-6 | Прыжки | 3 | 14.09  16.09  19.09 |
| 7-9 | Метание мяча | 3 | 21.09  23.09  26.09 |
|  | **Кроссовая подготовка** | **(12 ч)** |  |
| 13-21 | Кроссовый бег | 12 | 28.09  30.09  03.10  05.10  07.10  10.10  12.10  14.10  17.10  19.10  21.10  24.10 |
|  | **Подвижные игры** | **(18 ч)** |  |
| 22-39 | Подвижные игры | 18 | 26.10  28.10  07.11  09.11  11.11  14.11  16.11  18.11  21.11  23.11  25.11  28.11  30.11  02.12  05.12  07.12  09.12  12.12 |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **(24 ч)** |  |
| 40-63 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | 24 | 14.12  16.12  19.12  21.12  23.12  26.12  28.12  11.01  13.01  16.01  18.01  20.01  23.01  25.01  27.01  30.01  01.02  03.02  06.02  08.02  10.02  13.02  15.02  17.02 |
|  | **Гимнастика** | **(14 ч)** |  |
| 64-65 | Строевые упражнения | 2 | 20.02  22.02 |
| 66-69 | Акробатика | 4 | 27.02  01.03  03.03  06.03 |
| 70-71 | Висы | 2 | 10.03  13.03 |
| 72-74 | Лазание | 3 | 15.03  17.03  20.03 |
| 75-77 | Упражнения в равновесии | 3 | 22.03  24.03  03.04 |
|  | **Кроссовая подготовка (8 ч)** |  |  |
| 78-85 | Кроссовый бег | 8 | 05.04  07.04  10.04  12.04  14.04  17.04  19.04  21.04 |
|  | **Лёгкая атлетика (12 ч)** |  |  |
| 86-89 | Ходьба и бег | 4 | 24.04  26.04  28.04  03.05 |
| 90-93 | Прыжки | 4 | 05.05  10.05  12.05  15.05 |
| 94-97 | Метание | 4 | 17.05  19.05  22.05  24.05 |

«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УР

учителей-предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Литвинова

МБОУ Крюковской СОШ от 30.08.2022 года

Протокол от 29.08.2022 года №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Казьмина