

«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.

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 закаливающих процедур.
- о правилах 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.

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. 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.

1.6. 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 легкой 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.
	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей
	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Применяют беговые упражнения для развития координационных и скоростных способностей
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, 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 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. Строевые упражнения	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Составляют гимнастические операции из числа разученных упражнений.
	Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, осваивают технику лазания по канату, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила
	Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила
	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне
Висы. Строевые упражнения	Различают строевые команды.
	Точно выполняют строевые приёмы.
	Осваивают технику строевых упражнений, различают строевые команды,
Лазание, упражнения в равновесии	Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила
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 ходьбе для развития координационных

	Применяют беговые упражнения для развития координационных и
	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической
	Применяют беговые упражнения для развития координационных и
	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической
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

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
учителей-предметников
МБОУ Крюковской СОШ
Протокол от 29.08.2022 года №1
_____ Е.В.Казьмина

Заместитель директора по УР
_____ Н.В.Литвинова
от 30.08.2022 года

