Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Торбеевская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО 31.08. 2022 г.  Протокол № 1 | Согласовано  Зам.директора по УВР  Глухова В.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор МБОУ «ТООШ»  Кузнецова В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ**

**НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**68 часов (2 часа в неделю)**

Учитель: Лёвина Елена Ивановна

Стаж: 26 лет

п. Торбеев

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной программой начального общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич ). Предмет «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 2 ч в неделю.

Согласно учебному плану МБОУ «Торбеевская ООШ» всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе- 68 часов в год (2 часа в неделю), форма промежуточной аттестации сдача нормативов.\ Предметная линия учебников: «Физическая культура» 1 – 4 классы/ под ред. В.И.Ляха.

.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения физической культуры**

-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.

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях - спортсменах;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

- установка на здоровый образ жизни;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

**Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; - принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения

- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности

; - оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами;

-анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;

**Предметные результаты освоения физической культуры**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, 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 навыков 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).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

-представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание предмета**

Основное содержание предмета представлено следующими содержательными линиями:

**Знания о физической культуре-1 ч**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики- 11 ч**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика-23 ч**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.Метание малого мяча на дальность из-за головы.Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки-16ч**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

**Подвижные игры- 10 ч**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола- 7ч**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол–во**  **час** | **По плану** | **Факти-чески** |
|  |  |
|  | **Знания о физической культуре.** | 1 |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | **1** |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **13** |  |  |
| 2 | Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на занятиях физическими упражнениями и спортом. Высокий старт. |  |  |  |
| 3 | Техника высокого старта.ОРУ |  |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а. | 1 |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 6 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 7 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 8 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 9 | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  |
| 12 | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 |  |  |
| 13 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 14 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».** | **7 ч** |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?». | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 |  |  |
| 17 | Эстафеты с мячом, со скакалкой,с обручем. | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу». | 1 |  |  |
| 19 | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 21 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний». | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | 11 ч |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. | 1 |  |  |
| 24 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» | 1 |  |  |
| 25 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». | 1 |  |  |
| 26 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой». | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. | 1 |  |  |
| 28 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса. | 1 |  |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Упражнения в равновесии на бревне. | 1 |  |  |
| 30 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». | 1 |  |  |
| 31 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?». | 1 |  |  |
|  | **Лыжные гонки.** | **16 ч** |  |  |
| 33 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |  |  |
| 37 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». | 1 |  |  |
| 38 | Игра «Чьи лыжи быстрее?»Прохождение дистанции 1000м | 1 |  |  |
| 39 | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник». |  |  |  |
| 40 | Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. | 1 |  |  |
| 41 | Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |
| 44 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 |  |  |
| 45 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | 1 |  |  |
| 46 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |  |
| 47 | Подъемы и спуски с пологого склона. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 48 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Прохождение дистанции 1000м | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры.** | **10 ч** |  |  |
| 49 | Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Охотники и утки», «День и ночь». | 1 |  |  |
| 50 | Тест – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 51 | Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине. Подвижные игры «Ловишка», «Попади в цель». | 1 |  |  |
| 52 | Тест – прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 53 | Тест – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры «Третий лишний», «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры: «Пустое место», «Попади в цель» | 1 |  |  |
| 55 | Техника приема мяча снизу двумя руками. «Мяч в воздухе». | 1 |  |  |
| 56 | Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра «Свеча». | 1 |  |  |
| 57 | Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Мяч над головой». | 1 |  |  |
| 58 | Техника приема мяча снизу двумя руками. «Мяч в воздухе». | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10 ч** |  |  |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. | 1 |  |  |
| 60 | Бег 30-40 м на время. Тест – наклон вперед из положения стоя. | 1 |  |  |
| 61 | Техника прыжка в длину с места. Тест - челночный бег 3х10м на результат. | 1 |  |  |
| 62 | Техника метания малого мяча. Тест - прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  |
| 63 | Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). | 1 |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 65 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 66 | Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 67 | Техника длительного бега. «Игра «Мяч по кругу». | 1 |  |  |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 1 |  |  |
|  | Итого: | 68ч |  |  |