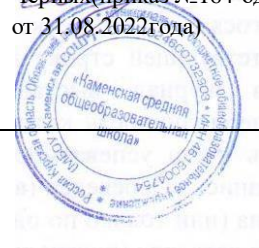


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании МО учителей музыки, ИЗО, Физкультуры, ОБЖ, технологии (протокол №1 от 29.08.2022года)	Согласована с зам директора по учебно – воспитательной работе _____ В.В.Алисовой	Принята на заседании педагогического совета (протокол 1 от 29.08.2022года)	Утверждаю: директор школы _____ Л.П. Черных (приказ №164-од от 31.08.2022года)
--	---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
3 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Черных Наталья Александровна

с. Каменка
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-го класса составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» автора В. И. Лях, издательство «Просвещение», Москва, 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе в количестве 105 ч ежегодно. Курс по предмету состоит из трех частей: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Основные направления воспитательной деятельности

1.Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в ЗОЖ;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

2.Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России в контексте изучения произведений русской и зарубежной литературы, а также литератур народов РФ;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с оценкой поведения и поступков персонажей литературных произведений;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4.Эстетическое воспитание:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной литературы и культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других;
- уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и знакомства с деятельностью героев спортсменов;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с поднимающими экологическими проблемами;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8.Ценности научного познания:ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными физическими навыками;
- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре. 5 ч

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение и важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни. 3ч

Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 2ч

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 4ч

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. 88ч

Строевые упражнения и строевые приемы. Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание большого и малого мяча, метание).с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

№п/ п	Наименование темы	Количество часов			Основные направления воспитательно й деятельности
		всего	Контр · работ	Практич · работ	
1	Знание о физической культуре	5			1.2.3.4.5.6.
2	Организация здорового образа жизни	3			2.3.5.8.
3	Наблюдение за физическим развитием и физической	2			1.2.5.6.7.

	подготовленность и.				
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			1.2.4.5.6.7.8.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность.	88	1		2.3.4.5.6.
		102			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела, урока	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	
		Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. « Знания о физической культуре» 5 ч			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры в древних обществах.	01.09	
2	История физической культуры в Европе в Средние века.	02.09	
3	Физическая культура народов разных стран	07.09	
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	08.09	
5	Основные двигательные качества человека	09.09	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни 2ч			
6	Правильное питание	14.09	
7	Правила личной гигиены	15.09	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 2ч			
8	Измерение длины и массы тела	16.09	
9	Оценка основных двигательных качеств	21.09	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 4ч			
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	22.09	
11	Физические упражнения для физкультминуток	23.09	
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	28.09	
13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	29.09	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. ГИМНАСТИКА. Легкая атлетика. 32ч			
14	Правила по ТБ. Строевые упражнения	30.09	
15	Построение по росту в одну шеренгу, бег 2мин	05.10	
16	Построение из одной в 2 шеренги. Бег 3мин	06.10	
17	Построение в 2 шеренги. Повороты налево, направо, кругом.	07.10	

18	Повороты на месте, бег на выносливость 3 мин.	12.10	
19	Прыжок в длину с места	13.10	
20	Прыжок в длину с места	14.10	
21	Прыжок с поворотом на 180°	19.10	
22	Челночный бег 3х10м	20.10	
23	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	21.10	
24	Отбивы резинового мяча двумя руками.	26.10	
25	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4м	27.10	
26	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	28.10	
27	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	09.11	
28	Прыжки через скакалку	10.11	
29	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м	11.11	
30	Броски набивного мяча от груди на дальность	16.11	
31	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	17.11	
32	Преодоление препятствий	18.11	
33	Обучение высокому старту. Бег с ускорением	23.11	
34	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением	24.11	
35	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.	25.11	
36	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	30.11	
37	Упражнения на развитие координации движений.	01.12	
38	Перекаты в сторону	02.12	
39	Обучение перекату назад с группированием.	07.12	
40	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	08.12	
41	Перекаты в группировке вперёд-назад	09.12	
42	Обучение кувырку вперед в группировке	14.12	
43	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.	15.12	
44	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.	16.12	
45	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	21.12	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21Ч		
46	Правила ТБ на уроках л/п. Одежда лыжника.	22.12	
47	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	23.12	
48	Передвижение скольльзящим шагом без палок.	11.01	
49	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	12.01	
50	Поворот переступанием вокруг пяток.	13.01	
51	Спуск в низкой стойке.	18.01	
52	Спуск в основной стойке.	19.01	
53	Подъём «лесенкой»	20.01	
54	Подъём «лесенкой» в уклон.	25.01	
55	Равномерное передвижение.	26.01	
56	Равномерное передвижение скольльзящим шагом до 700м.	27.01	
57	Подъём в уклон скольльзящим шагом.	01.02	
58	Спуск на лыжах.	02.02	
59	ПОДЪЁМ ПОЛУЁЛОЧКОЙ.	03.02	
60	Подъём лесенкой.	08.02	
61	Подъём полуёлочкой.	09.02	
62	Подъём лесенкой.	10.02	
63	Попеременный двухшажный ход.	15.02	
64	Попеременный двухшажный ход.	16.02	

65	Торможение плугом.	17.02	
66	Контрольный урок. Лыжная эстафета.	22.02	
	<i>Подвижные и спортивные игры. Лёгкая атлетика. 33 ч</i>		
67	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике.	01.03	
68	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	02.03	
69	Вис лёжа на низкой перекладине.	03.03	
70	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	09.03	
71	Способы закаливания.	10.03	
72	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	15.03	
73	Игры на основе баскетбола. Прием, передача, ведение мяча на месте.	16.03	
74	Ведение мяча на месте левой, правой рукой.	17.03	
75	Прием, передача мяча в движении	22.03	
76	Броски в цель (щит). ОРУ	23.03	
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом	24.03	
78	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	05.04	
79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	06.04	
80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	07.04	
81	Ходьба противходом	12.04	
82	Смыкание приставными шагами в шеренге	13.04	
83	Размыкание приставными шагами в шеренге	14.04	
84	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	19.04	
85	Прыжки через скакалку	20.04	
86	Прыжки в высоту	21.04	
87	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см	26.04	
88	Прыжок в длину с разбега	27.04	
89	Прыжок в длину с разбега	28.04	
90	Прыжки через скакалку на одной ноге	03.05	
91	Прыжки через скакалку на одной ноге	04.05	
92	Прыжок в высоту с разбега. Бег на 30м.	05.05	
93	Метание теннисного мяча на дальность	10.05	
94	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	11.05	
95	Сдача нормативов ГТО.	12.05	
96	Эстафеты с мячами.	17.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05	
98	Развитие прыжковых качеств.	19.05	
99	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	24.05	
100	Метание мяча на дальность.	25.05	
101	Бег, ходьба, прыжки, метание. Подведение итогов учебного года.	26.05	
102	Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	31.05	

