

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Приказ от 31.08.2022 № 111
_____ А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Начальное общее образование: За класс

Количество часов: 101

УМК: Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)

Учитель: Бессонова Надежда Сергеевна
(ФИО учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 3а класс.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования по физической культуре в 3а классе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1) Гражданско-патриотическое воспитания включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2) Духовно-нравственное воспитание включает:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3) Эстетическое воспитание включает:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5) Трудовое воспитание включает:

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6) Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

7) Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащиеся 3 класса научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД:

Учащиеся 3 класса овладеют:

- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Средством формирования познавательных УУД служит учебный материал.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся 3 класса научатся:

- находить определение общей цели и путей её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие умения:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам

Обучающийся научится:

- находить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и укреплением здоровья;
- составлять режим дня и выполнять правила личной гигиены;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- находить взаимосвязь между физической подготовкой и развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- способам регулирования физической нагрузки;
- выявлять причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3а класс

Легкая атлетика

Строевые упражнения. Бег. Прыжки. Метания.

Гимнастика с элементами акробатики

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля мяча на месте и в движении; низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

Волейбол

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Легкая атлетика

Бег 30м. Бег 60 м. бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» За класс.

Тема	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	19	Ценности научного познания. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
Гимнастика с элементами акробатики	24	Ценности научного познания. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
Подвижные игры на основе баскетбола	25	Ценности научного познания. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
Волейбол	16	Гражданско-патриотическое воспитание. Ценности научного познания. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

		эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
Легкая атлетика	17	Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание
Итого	101 час	

4.Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3а класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
І четверть			
Легкая атлетика (19 часов)			
1	01.09	Медленный бег.	1
2	02.09	Ходьба и бег.	1
3	05.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	08.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	09.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	12.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	15.09	Прыжки с места	1
8	16.09	Прыжки с места. Зачет.	1
9	19.09	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	22.09	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
11	23.09	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
12	26.09	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
13	29.09	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
14	30.09	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
15	03.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
16	06.10	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
17	07.10	Бег 1000 м.	1
18	10.10	Бег 1000 м.	1
19	13.10	Бег 1000м. Зачет	1
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)			
20	14.10	Строевые упражнения.	1
21	17.10	Строевые упражнения.	1
22	20.10	Упражнения на бревне.	1
23	21.10	Упражнения на бревне.	
24	24.10	Строевые упражнения.	1
25	27.10	Лазание по канату.	1
ІІ четверть			
26	07.11	Лазание по канату.	1

27	10.11	Строевые упражнения.	1
28	11.11	Упражнения на перекладине.	1
29	14.11	Упражнения на перекладине.	1
30	17.11	Строевые упражнения	1
31	18.11	Лазание по канату.	1
32	21.11	Лазание по канату.	1
33	24.11	Строевые упражнения.	1
34	25.11	Упражнения на брусках.	1
35	28.11	Упражнения на брусках.	
36	01.12	Строевые упражнения.	1
37	02.12	Строевые упражнения.	1
38	05.12	Упражнения на бревне.	
39	08.12	Строевые упражнения.	1
40	09.12	Лазание по канату.	1
41	12.12	Упражнения на бревне.	1
42	15.12	Строевые упражнения.	1
43	16.12	Строевые упражнения.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (25 часов)			
44	19.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
45	22.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
46	23.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
47	26.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
III четверть			
48	09.01	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
49	12.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	13.01	Передача мяча	1
51	16.01	Передача мяча	1
52	19.01	Бросок двумя руками от груди.	1
53	20.01	Бросок двумя руками от груди.	1
54	23.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
55	26.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
56	27.01	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
57	30.01	Ведение мяча с изменением направления.	1
58	02.02	Ведение мяча с изменением направления.	1

59	03.02	Ведение мяча с изменением направления	
60	06.02	Ловля и передача мяча	
61	09.02	Ловля и передача мяча	1
62	10.02	Ловля и передача мяча	1
63	13.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
64	16.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
65	17.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
66	20.02	Игра в мини-баскетбол.	1
67	27.02	Игра в мини-баскетбол.	1
68	02.03	Игра в мини-баскетбол.	1
Волейбол (16 часов)			
69	03.03	Правила игры. Стойка игрока	1
70	06.03	Правила игры. Стойка игрока	1
71	09.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с	1
72	10.03	перемещением.	1
73	13.03	Верхняя передача в паре.	1
74	16.03	Нижняя подача.	1
75	17.03	Нижняя подача.	1
76	20.03	Нижняя подача через сетку.	
77	23.03	Приемы снизу в паре.	1
78	24.03	Верхняя подача мяча, прием.	1
IV четверть			
79	03.04	Прямой нападающий удар.	1
80	06.04	Подача мяча.	1
81	07.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
82	10.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
83	13.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
84	14.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)			
85	17.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
86	20.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
87	21.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1

88	24.04	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
89	27.04	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
90	28.04	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
91	04.05	Бег 1000 м.	1
92	05.05	Бег 1000 м.	1
93	11.05	Бег 1000м. Зачет	1
94	12.05	Ходьба и бег.	1
95	15.05	Ходьба и бег.	1
96	18.05	Бег с ускорением 30 м.	1
97	19.05	Бег с ускорением 60 м.	1
98	22.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
99	25.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
100	26.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
101	29.05	Подвижные игры с элементами метаний.	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану начального общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре в 3а классе рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год, производственным календарем на 2022, 2023 годы, скорректировать количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час.

РАССМОТРЕНО

протокол заседания

методического объединения

МБОУ СОШ № 3

от 31.08. 2022 № 1

Руководитель ШМО учителей

начальных классов

_____ Просандеева Е.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Цурикова С.В.

подпись

ФИО

дата