

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 3б класс

Количество часов: 102

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

Учитель: Сизякина Ирина Юрьевна

(подпись)

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

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

1) Гражданско-патриотическое:

- 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;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 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:

- 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) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- 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.

4) Трудовое воспитание:

- 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.

5) Ценности научного познания:

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

Метапредметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- 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;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя).

Обучающийся получит 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 УУД:

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит 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.

Средством формирования познавательных УУД служит учебный материал.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» в 3б классе

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». 3 б 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; перелазанье 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» 3б класс.

Тема	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	19	Гражданско – патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
Гимнастика с элементами акробатики	24	Гражданско – патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
Подвижные игры на основе баскетбола	25	Гражданско – патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
Волейбол	16	Гражданско – патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
Легкая атлетика	18	Гражданско – патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

		благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
Итого	102 часа	

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

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
І четверть			
Легкая атлетика (19 часов)			
1	01.09	Медленный бег.	1
2	06.09	Ходьба и бег.	1
3	07.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	08.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	13.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	14.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	15.09	Прыжки с места	1
8	20.09	Прыжки с места. Зачет.	1
9	21.09	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	22.09	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
11	27.09	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
12	28.09	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
13	29.09	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
14	04.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
15	05.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
16	06.10	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
17	11.10	Бег 1000 м.	1
18	12.10	Бег 1000 м.	1
19	13.10	Бег 1000м. Зачет	1
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)			
20	18.10	Строевые упражнения.	1
21	19.10	Строевые упражнения.	1
22	20.10	Упражнения на бревне.	1
23	27.10	Упражнения на бревне.	1
ІІ четверть			
24	08.11	Строевые упражнения.	1
25	09.11	Лазание по канату.	1

26	10.11	Лазание по канату.	1
27	15.11	Строевые упражнения.	1
28	16.11	Упражнения на перекладине.	1
29	17.11	Упражнения на перекладине.	1
30	22.11	Строевые упражнения	1
31	23.11	Лазание по канату.	1
32	24.11	Лазание по канату.	1
33	29.11	Строевые упражнения.	1
34	30.11	Упражнения на брусьях.	1
35	01.12	Упражнения на брусьях.	1
36	06.12	Строевые упражнения.	1
37	07.12	Строевые упражнения.	1
38	08.12	Упражнения на бревне.	1
39	13.12	Строевые упражнения.	1
40	14.12	Лазание по канату.	1
41	15.12	Упражнения на бревне.	1
42	20.12	Строевые упражнения.	1
43	21.12	Строевые упражнения.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (25 часов)			
44	22.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
45	27.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
46	28.12	Ловля и передача мяча в движении.	1
III четверть			
47	10.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
48	11.01	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
49	12.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	17.01	Передача мяча	1
51	18.01	Передача мяча	1
52	19.01	Бросок двумя руками от груди.	1
53	24.01	Бросок двумя руками от груди.	1
54	25.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
55	26.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
56	31.01	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
57	01.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
58	02.02	Ведение мяча с изменением направления.	1

59	07.02	Ведение мяча с изменением направления	1
60	08.02	Ловля и передача мяча	1
61	09.02	Ловля и передача мяча	1
62	14.02	Ловля и передача мяча	1
63	15.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
64	16.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
65	21.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
66	22.02	Игра в мини-баскетбол.	1
67	28.02	Игра в мини-баскетбол.	1
68	01.03	Игра в мини-баскетбол.	1
Волейбол (16 часов)			
69	02.03	Правила игры. Стойка игрока	1
70	07.03	Правила игры. Стойка игрока	1
71	09.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.	1
72	14.03	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением	1
73	15.03	Верхняя передача в паре.	1
74	16.03	Нижняя подача.	1
75	21.03	Нижняя подача.	1
76	22.03	Нижняя подача через сетку.	1
77	23.03	Приемы снизу в паре.	1
IV четверть			
78	04.04	Верхняя подача мяча, прием.	1
79	05.04	Прямой нападающий удар.	1
80	06.04	Подача мяча.	1
81	11.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
82	12.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
83	13.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
84	18.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
Легкая атлетика (18 часов)			
85	19.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
86	20.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
87	25.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1

88	26.04	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
89	27.04	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
90	02.05	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
91	03.05	Бег 1000 м.	1
92	04.05	Бег 1000 м.	1
93	10.05	Бег 1000м. Зачет	1
94	11.05	Ходьба и бег.	1
95	16.05	Ходьба и бег.	1
96	17.05	Бег с ускорением 30 м.	1
97	18.05	Бег с ускорением 60 м.	1
98	23.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
99	24.05	Бег и метание малого мяча по целям.	1
100	25.05	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м)	1
101	30.05	Подвижные игры с элементами метаний.	1
102	31.05	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 3б классе рассчитана на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022, 2023 годы, корректировки учебных часов не требуется.

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от 31.08. 2022 г. № 1
Руководитель ШМО
начальных классов
_____ Просандеева Е.В.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Цурикова С.В.
подпись ФИО

дата