

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хоронхойская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
руководитель МО
_____/Ваганова Н. М./
Протокол № 1 от 27. 08. 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
_____/Жанаева Т. З./
30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор
_____/Красикова Н. Г./
Приказ №1
от 01.09. 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

**учитель начальных классов
Бычкова Елена Алексеевна
первая квалификационная категория**

Хоронхой
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура автор Лях В.И., изд. «Просвещение» 2016 г, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа №28» с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).

. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-х классов составлена в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий МБОУ «Школа №28» на 2020-2021 учебный год. Программа в 3-х классах будет выполнена в полном объеме за счет объединений тем.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура»: для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ.ред. М. Я. Виленского. – М., 2014. В программу физической культуры в качестве модуля (отдельных тем) включен учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», в КТП эти темы отмечены звездочкой. В рабочую программу включен материал по использованию электронного обучения и смешанного обучения ,направленный на формирование мобильной среды в рамках реализации ФГОС общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

□□ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

□□ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

□□ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,

планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

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,	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Нормативы		2 класс			3 класс				
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"2"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	
		д	+	+	+	+	+	+	
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9
		д							9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	1
		д	140	125	110	150	130	120	1
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	9
		д	70	65	60	75	70	65	8
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	9
		д	80	70	60	90	80	70	1
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	1
		д	8	6	4	10	7	5	1
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	2
		д	12	10	8	15	12	10	1
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	2
		м	28	26	24	30	28	26	3
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	4

Приложение

№	Кол-во часов	Тема урока	По плану	По факту
1	1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	6.09	6.09
2	1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	8.09	8.09
3	1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	10.09	10.09
4	1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	13.09	13.09
5	1	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	15.09	15.09
6	1	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	17.09	17.09
7	1	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	20.09	20.09
8	1	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	22.09	22.09
9	1	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	24.09	24.09
10	1	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	27.09	27.09
11	1	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	29.09	29.09
	1	<i>Подвижные игры 18 часов.</i>		
12	1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1.10	1.10
13	1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	4.10	4.10
14	1	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	6.10	6.10
15	1	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	8.10	8.10
16	1	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	11.10	11.10

17	1	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	13.10	13.10
18	1	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.	15.10	15.10
19	1	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	18.10	18.10
20	1	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	20.10	20.10
21	1	Подвижные игры на ловкость.	22.10	22.10
22	1	Подвижные игры на ловкость.	25.10	25.10
23	1	Подвижные игры на ловкость.	27.10	27.10
24	1	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	8.11	
25	1	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	10.11	
26	1	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	12.11	
27	1	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	15.11	
28	1	Игра «Наступление». Эстафеты.	17.11	
29	1	Игра «Наступление». Эстафеты.	19.11	
30	1	Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	22.11	
31	1	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	24.11	
32	1	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	26.11	
33	1	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	29.11	
34	1	Комбинация из разученных элементов.	1.12	
35	1	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	3.12	
36	1	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	6.12	
37	1	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	8.12	
38	1	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	10.12	
39	1	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	13.12	
40	1	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в виси.	15.12	
41	1	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в виси.	17.12	
42	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	20.12	

43	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	22.12	
44	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	24.12	
45	1	Перелезание через гимнастического коня.	27.12	
46	1	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	12.01	
47	1	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	14.01	
	1	Лёгкая атлетика 20часов.		
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.	17.01	
49	1	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	19.01	
50	1	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	21.01	
51	1	Бег на результат (30,60м).	24.01	
52	1	Прыжок в длину с разбега.	26.01	
53	1	Прыжок в длину с разбега.	28.01	
54	1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	31.01	
55	1	Метание малого мяча.	2.02	
56	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	4.02	
57	1	Метание набивного мяча вперёд-вверх.	7.02	
58	1	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	9.02	
59	1	Подвижные игры на ловкость.	11.02	
60	1	Подвижные игры на ловкость.	14.02	
61	1	Подвижные игры на ловкость.	16.02	
62	1	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	18.02	
63	1	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	21.02	
64	1	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	28.02	
65	1	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	2.03	
66	1	Игра «Наступление». Эстафеты.	4.03	
67	1	Игра «Наступление». Эстафеты.	7.03	
	1	Подвижные игры на основе		

		баскетбола 24 часа.		
68	1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	9.03	
69	1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	11.03	
70	1	Ведение на месте и в движении.	14.03	
71	1	Ведение на месте и в движении.	16.03	
72	1	Ведение на месте и в движении бегом.	18.03	
73	1	Ведение на месте и в движении бегом.	21.03	
74	1	Бросок двумя руками от груди.	23.03	
75	1	Бросок двумя руками от груди.	4.04	
76	1	Бросок двумя руками от груди.	6.04	
77	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	8.04	
78	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	11.04	
79	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	13.04	
80	1	Ведение мяча с изменением направления.	15.04	
81	1	Ведение мяча с изменением направления.	18.04	
82	1	Ведение мяча с изменением направления.	20.04	
83	1	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	22.04	
84	1	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	25.04	
85	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.	27.04	
86	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..	4.05	
87	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	11.05	
88	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	13.05	
89	1	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	16.05	
90	1	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	18.05	
91	1	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	20.05	
92	1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	23.05	
93	1	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	25.05	

94	1	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	27.05	
95	1	Бег на результат (30,60м).	30.05	
96	1	Прыжок в длину с разбега. Резерв		
97	1	Прыжок в длину с разбега. Резерв		
98	1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Резерв		
99	1	Метание малого мяча. Резерв		
100	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Резерв		
101,102	2	Метание набивного мяча вперёд-вверх. Резерв		