МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Облученский муниципальный район»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Зам.директора по УВР	Директор
Нестерова Н.П.	Еремеева О.А.	Шумилина Л.С.
Протокол № 5	Протокол №1	Приказ № 62
От «25» 05.22г.	от «30» 08.22 г.	от «30» 08.22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

для 3 А класса

(базовый уровень)

в соответствии с ФГОС второго поколения

Составитель :

Мазуренко Л.П.,

учитель

п.Известковый, 2022 год

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования, планируемыми результатами по физической культуре на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 9 п. Известковый, примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы по физической культуре, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич .

В соответствии с ФБУП, учебным планом школы и годовым учебным графиком программа рассчитана на 68 учебных часов по 2 часа в неделю).

Срок реализации программы: Рабочая программа по физической культуре разработана на 2022/2023 учебный год.

Форма годовой промежуточной аттестации: сдача нормативов

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр: *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	**Тематическое планирование**	**I чет.**	**II чет.**	**III чет.**	**IV чет**	**Всего часов**
I.	Знание о физической культуре	1ч		2 ч		3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1ч	3 ч
III.	Физическое совершенствование					62 ч
1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1 ч			1 ч.	2 ч
2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность***					66 ч
2.1	*Гимнастика с основами акробатики*		12	4		16
2.2	*Легкая атлетика*	8		5		13
2.3	*Подвижные и спортивные игры*	3	3	11	14	31
		14ч	**16 ч**	**22 ч**	**16 ч**	**68**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов
	1 четверть	
1.	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10м	1
5.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
6.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
7.	Спортивная игра «Футбол»	1
8.	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
10.	Тестирование метания мяча на дальность	1
11.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
12.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места	1
14.	Подвижная игра « Осада города»	1
15.	Броски и ловля мяча в парах	1
16.	Закаливание	1
	2 четверть	
17.	Ведение мяча	1
18.	Подвижные игры	1
19.	Кувырок вперёд	1
20.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
21.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1
22.	Кувырок назад	1
23.	Кувырки	1
24.	Круговая тренировка	1
25.	Стойка на голове	1
26.	Стойка на руках	1
27.	Круговая тренировка	1
28.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
29.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1

30.	Прыжки в скакалку	1
31.	Прыжки в скакалку в тройках	1
32.	Лазание по канату в три приёма	1
33.	Круговая тренировка	1
3 четверть		
34.	Круговая тренировка	1
35.	Упражнение на гимнастическом бревне	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
38.	Варианты вращения обруча	1
39.	Круговая тренировка	1
40.	Полоса препятствий	1
41.	Усложнённая полоса препятствий	1
42.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
43.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
44.	Эстафеты с мячом	1
45.	Подвижные игры	1
46.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
47.	Подвижная игра «Пионербол»	1
48.	Волейбол как вид спорта	1
4 четверть		
49.	Волейбол как вид спорта	1
50.	Подготовка к волейболу	1
51.	Контрольный урок по волейболу	1
52.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
53.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
54.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1

55.	**Промежуточная аттестация**	1
56.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
57.	Тестирование прыжка в длину с места	1
58.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
59.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
60.	Знакомство с баскетболом	1
61.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
62.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
63.	Беговые упражнения	1
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
65.	Тестирование челночного бега 3Х10м	1
66.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
67.	Спортивная игра «Футбол»	1
68.	Бег на 1000 метров	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 3 класса

1. Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования, планируемыми результатами по физической культуре на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 9 п. Известковый, примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы по физической культуре, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич .
2. **Цель** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
3. **Срок реализации программы** – 1 год.
   В соответствии с учебным планом школы и годовым учебным графиком программа по физической культуре 3 класс рассчитана на 68 учебных часа (2 часа в неделю)
4. **Содержание программы** представлено следующими темами:

№ п/п	**Тематическое планирование**	**I чет.**	**II чет.**	**III чет.**	**IV чет**	**Всего часов**
I.	Знание о физической культуре	1ч		2 ч		3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1ч	3 ч
III.	Физическое совершенствование					62 ч
1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1 ч			1 ч.	2 ч
2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность***					66 ч
2.1	*Гимнастика с основами акробатики*		12	4		16
2.2	*Легкая атлетика*	8		5		13

2.3	*Подвижные и спортивные игры*	3	3	11	14	31
		14ч	**16 ч**	**22 ч**	**16 ч**	**68**

Краткое содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре -

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы культурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Кроссовая подготовка, мини-футбол. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Спортивная игра *мини-футбол*: удары по мячу ногой;

остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; отбор мяча. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

5. Текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется в процессе уроков в виде замеров освоения нормативами, предусмотренные программой по физической культуре для 2 класса.

Форма годовой промежуточной аттестации: сдача нормативов на уроках обобщающего контроля.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Контрольные упражнения **3класс**	**Уровень физической подготовленности**					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 х10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше