1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская средняя общеобразовательная школа Азовского района**
2. 346742 Ростовская область Азовский район
3. хутор Обуховка улица Степная 2 «А».
4. Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: [obuhovskayasosh\_@mail.ru](mailto:obuhovskayasosh_@mail.ru)

**СОГЛАСОВАНО:**

**зам. директора по УВР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сухарева Н.Д.)**

**РАССМОТРЕНО:**

**на заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_(Ткаченко Е.А.) Протокол № 1 от 29.08.2022 г.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**директор МБОУ Обуховская СОШ Азовского района**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Н.А.Иваненкова)**

**Приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Рабочая программа по учебному предмету**
2. **«Физическая культура»**

**начальное общее образование**

**3 класс**



**учитель Стрельцова Татьяна Ивановна**

**х.Обуховка, Азовский район**

**2022 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания обра­зования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенству­ются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

    Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

 Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества *-* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

I.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать сберегающие здоровье жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики (34 час)

Организующие ко­манды и приемы. Строевая подготовка (действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке)

Лёгкая атлетика (32 час)

Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры (35 час)

На материале гимна­стики с основами акробатики: игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале спортивных игр: игры с в/м, б/м. ф/м.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола (16 час )

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбол

Из-за отсутствия необходимого инвентаря, лыжная подготовка заменяется уроками лёгкой атлетики и подвижными играми на воздухе (письмо Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период от 27 ноября 1995г. №1355/11.

# III.Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела,  количество часов | №  часа | Тема урока | Сроки | |
| план | факт |
| 1.Легкая атлетика (32 часа) | 1/1 | Т/б на уроках физкультуры на спортивной площадке. Основные понятия ФК. | 01.09 |  |
| 2/2 | Обучение поворотам в строю. Повторение рапорта дежурного. | 02.09 |  |
| 3/3 | Урок- игра. Разучивание игр «Пустое место», «Белые медведи» | 05.09 |  |
| 4/4 | Обучение строевой ходьбе. Понятие «колонна» | 08.09 |  |
| 5/5 | Обучение технике ходьбы с изменением длины и частоты шагов с препятствиями. История Олимпийских игр. | 09.09 |  |
| 6/6 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* | 12.09 |  |
| 7/7 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Космонавты» | 15.09 |  |
| 8/8 | Обучение технике ходьбы с изменением длины и частоты шагов с препятствиями. | 16.09 |  |
| 9/9 | Повторение техники ходьбы с препятствием. | 19.09 |  |
| 10/10 | Ходьба с преодолением 3-4 препятствий | 22.09 |  |
| 11/11 | Ознакомление с формами движений, техникой прыжка в длину с места. | 23.09 |  |
| 12/12 | Прыжок в длину с места. Влияние  бега на здоровье | 26.09 |  |
| 13/13 | Закрепление строевой подготовки. Тестирование прыжка в длину с места. | 29.09 |  |
| 14/14 | Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». | 30.09 |  |
| 15/15 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 03.10 |  |
| 16/16 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках | 06.10 |  |
| 17/17 | Урок-игра. Разучивание игры «Космонавты». Повторение игры «Пустое место» | 07.10 |  |
| 18/18 | Разучивание видов бега. Игра «Замри» | 10.10 |  |
| 19/19 | Обучение техники бега по прямой. Повторение бега с препятствиями. | 13.10 |  |
| 20/20 | Урок-игра. «Волк во рву» , «Прыжки по полосам» | 14.10 |  |
| 21/21 | Ознакомление с бегом на развитие выносливости ( до 5 мин) | 17.10 |  |
| 22/22 | Ознакомление с понятием «Эстафета» Команды «На старт», «Внимание», «Марш» (до 5 мин) | 20.10 |  |
| 23/23 | Обучение технике высокого старта. Бег в коридоре 30-40 м | 21.10 |  |
| 24/24 | Повторение техники высокого старта, бега в коридоре 30-40 м | 24.10 |  |
| 25/25 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». | 27.10 |  |
| 26/26 | Метание малого мяча в цель с 4-5 м.  Итоговое тестирование за 1 четверть | 28.10 |  |
| 27/27 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Современное Олимпийское движение. | 07.11 |  |
|  | 28/28 | Тестирование метания малого мяча в цель. | 10.11 |  |
| 29/29 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 11.11 |  |
| 30/30 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 14.11 |  |
| 31/31 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 17.11 |  |
| 32/32 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 18.11 |  |
| 2.Гимнастика ( 22 часа) | 1/33 | Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений. Игра «Что изменилось?». | 21.11 |  |
| 2/34 | Выполнение строевых команд Стойка на лопатках. . Игра «Что изменилось?». | 24.11 |  |
| 3/35 | Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 25.11 |  |
| 4/36 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 28.11 |  |
| 5/37 | Выполнение строевых команд. Комбинация из разученных элементов. | 01.12 |  |
| 6/38 | Мост из положения лежа на спине. Игра  «Западня». | 02.12 |  |
| 7/39 | Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. | 05.12 |  |
| 8/40 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | 08.12 |  |
| 9/41 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | 09.12 |  |
| 10/42 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 12.12 |  |
| 11/43 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 15.12 |  |
| 12/44 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 16.12 |  |
| 13/45 | Ходьба приставными шагами по скамейке *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». | 19.12 |  |
| 14/46 | Передвижение по диагонали, противоходом. Развитие координационных способностей | 22.12 |  |
| 15/47 | Передвижение противоходом, «змейкой».  Итоговое тестирование за 2 четверть | 23.12 |  |
| 16/48 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 26.12 |  |
|  | 17/49 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 29.12 |  |
| 18/50 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 30.12 |  |
|  | 19/51 | Тестирование виса на время | 09.01 |  |
| 20/52 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 12.01 |  |
| 21/53 | Тестирование прыжка в длину с места | 13.01 |  |
| 22/54 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 16.01 |  |
| 3.Подвижные игры (19 часов) | 1/55 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 19.01 |  |
| 2/56 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 20.01 |  |
| 3/57 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 23.01 |  |
| 4/58 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 26.01 |  |
| 5/59 | Игры «Наступление», «Метко в цель».Эстафеты с мячами. | 27.01 |  |
| 6/60 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 30.01 |  |
| 7/61 | Игры «Наступление», «Метко в цель». | 02.02 |  |
| 8/62 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 03.02 |  |
| 9/63 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 06.02 |  |
|  | 10/64 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. | 09.02 |  |
| 11/65 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 10.02 |  |
| 12/66 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. | 13.02 |  |
| 13/67 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 16.02 |  |
| 14/68 | Игры «Мышеловка». Эстафеты с гимнастическими палками. | 17.02 |  |
| 15/69 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | 20.02 |  |
| 16/70 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 27.02 |  |
| 17/71 | ОРУ. Игра «Западня». Эстафеты с гимнастическими палками. | 02.03 |  |
| 18/72 | Эстафеты с предметами | 03.03 |  |
| 19/73 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 06.03 |  |
| 4.Гимнастика с основами акробатики  (12 часов) | 1/74 | Т/б на уроках гимнастики. Основы гимнастических знаний | 09.03 |  |
| 2/75 | Перекаты в группировке с последующей опорой  Тестирование за 3 четверть | 10.03 |  |
| 3/76 | Кувырок вперёд | 13.03 |  |
| 4/77 | Кувырок вперёд с трёх шагов | 16.03 |  |
| 5/78 | Кувырок вперёд с разбега | 17.03 |  |
| 6/79 | Стойка на лопатках, мост | 27.03 |  |
| 7/80 | Прыжки со скакалкой | 30.03 |  |
| 8/81 | Прыжки со скакалкой | 31.03 |  |
| 9/82 | Прыжки со скакалкой в движении | 03.04 |  |
| 10/83 | Прыжки со скакалкой в движении | 06.04 |  |
| 11/84 | Вращение обруча | 07.04 |  |
| 12/85 | Варианты вращения обруча | 10.04 |  |
| 5.Спортивные игры на основе баскетбола  (16 часов) | 1/86 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись». | 13.04 |  |
| 2/87 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись». | 14.04 |  |
| 3/88 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 17.04 |  |
| 4/89 | Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *.* | 20.04 |  |
| 5/90 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» | 21.04 |  |
| 6/91 | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». | 24.04 |  |
| 7/92 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении | 27.04 |  |
| 8/93 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | 28.04 |  |
| 9/94 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». | 04.05 |  |
| 10/95 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра «Перестрелка». | 05.05 |  |
| 11/96 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | 11.05 |  |
|  | 12/97 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч- ловцу». | 12.05 |  |
| 13/98 | Игра «не дай мяч водящему». Игра «Мяч соседу». | 15.05 |  |
| 14/99 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 18.05 |  |
| 15/100 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель . | 19.05 |  |
| 16/101 | Обобщающий урок. | 22.05 |  |
| Всего за учебный 2022 – 2023 год – 101 урок | | | |  |