

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

«Рассмотрена»
На Педагогическом совете
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»
Т.А. Рябыч
Т.А. Рябыч/
Приказ от «11» июня 2021г. №116



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 3 класс

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для третьего года обучения (базовый уровень) разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Школа России»; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Школа России», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – по 3 часа в неделю (102 часа в год) в том числе внутриспредметный модуль «Игры народов мира» (12 часов), «ГТО в школе» (8 часов).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

| № п/п | Раздел (тема) | Результаты освоения |
|-------|-----------------|---|
| 1. | Легкая атлетика | Предметные: Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. 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 легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину). Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. |
| 2. | Футбол | Предметные: Будут знать правила ТБ. Научатся выполнять основные стойки футболиста. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игры, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> .знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | <p>Предметные: Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые команды; – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: обще учебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> |
| 4. | Баскетбол | <p>Предметные: Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; – играть в мини-баскетбол. <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> |
| 5. | Волейбол | <p>Предметные: Научатся правилам оказания первой помощи при травмах; правильно выполнять передвижения игрока в волейболе. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Познавательные: обще учебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.</p> |
| 6. | Подвижные игры | <p>Предметные: Научатся выполнять строевые упражнения и перестроения; иметь представления о подвижных играх. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p>Познавательные: обще учебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль.</p> |

| | | |
|----|----------------------------|--|
| 7. | Модуль «Игры народов мира» | <p>Предметные: Иметь представления об играх народов. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p>Метапредметные: <u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс результата деятельности. <u>Коммуникативные:</u> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль.</p> <p>Татарские: «Хромая лиса». Русские народные: «Гуси-лебеди», «Пчёлки и ласточки». Литовские: «Рубка сосны». Немецкие: «Лиса в саду». Армянские: «Шарик в ладони», «Поезда», «Аист и лягушка». Украинские: «Хромая уточка», «Командные прятки». Дагестанские: «Подними платок». Американских: «Возьмите – положите».</p> |
| 8. | Модуль «ГТО в школе» | <p>Предметные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Метапредметные: <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности. <u>Регулятивные:</u> Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС. Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие. Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы. <u>Познавательные:</u> Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполняют технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p> |
| 9. | Теоретическая подготовка | <p>Предметные: Будут иметь представление о физической культуре. Уметь отвечать на вопросы. 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.</p> <p>Метапредметные: <u>Регулятивные:</u> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2 блок. Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 блок. Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Гимнастика с основами акробатики. *Акробатические упражнения:* мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие. *Гимнастические упражнения* прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

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.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Игры народов мира:

Татарские: «Хромя лиса». Русские народные: «Гуси-лебеди», «Пчёлки и ласточки». Литовские: «Рубка сосны». Немецкие: «Лиса в саду». Армянские: «Шарик в ладони», «Поезда», «Аист и лягушка». Украинские: «Хромя уточка», «Командные прятки». Дагестанские: «Подними платок». Американских: «Возьмите – положите».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

| № п/п | Название темы, раздела | Общее количество часов | Вид контроля в зависимости от специфики предмета | | | |
|----------|----------------------------------|------------------------|---|--------------|-------------|----------|
| | | | Контрольные нормативы | | | |
| | | | вводный | тематический | полугодовой | годовой |
| 1. | Легкая атлетика | 15 | 1 | 2 | | |
| 2. | Футбол | 14 | | 1 | | 1 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | 2 | 1 | |
| 4. | Баскетбол | 12 | | 2 | | |
| 5. | Волейбол | 13 | | 2 | | |
| 6. | Подвижные игры | 8 | | 1 | | |
| 7. | Модуль «Игры народов мира». | 12 | | 2 | | |
| 8. | Модуль «ГТО в школе» | 8 | | 1 | | |
| 9. | Теоретическая подготовка | 6 | | 1 | | |
| | Всего часов | 102 | 1 | 14 | 1 | 1 |