



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Далековская средняя
школа им. Демуса Б.А.»

Л.У.Арабджиева
Приказ от 31.08.2022 г. № 384

Рабочая программа

Название учебного предмет:	физическая культура
Класс:	3
Уровень общего образования:	начальное общее образование
Ф.И.О. учителя:	Рощина Лариса Валентиновна
Количество часов в год:	102; 3 часа в неделю

Рабочая программа разработана на основе:

ФГОС НОО; примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. В.И.Лях и А.А. Зданевич, М, «Просвещение», 2012 год. предметной линии учебников системы «Школа России»;

примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Республики Крым в Российской Федерации, утвержденного приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015г.№555, приложение 4.

Учебник: «Физическая культура» для 1-4 классов, автор: В.И.Лях -Изд.3-е.-М.-Просвещение, 2016.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

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 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. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (28 часов).

Техника безопасности на занятиях. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; влияние бега на здоровья. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением до 30 м. Упражнения в прыжках через скакалку; в длину с места (с разбега); в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча.

Кроссовая подготовка (14 часов):

Равномерный бег (до 10 мин), бег по пересеченной местности, чередование ходьбы и бега.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).

Правила безопасности на занятиях. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Висы (завесом; на согнутых руках; прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе). Лазание по наклонной скамейке; по канату. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии.

Подвижные игры (18 часов).

«К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «Совушка», «Космонавты», «Не ошибись!», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Западня», «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Защита укрепления».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята».

Подвижные и спортивные игры (24 часа).

На материале гимнастики с элементами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча; остановка мяча; прием и передача мяча; жонглирование; игры на материале футбола.

В рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» включен модуль «Урочная деятельность» рабочей программы воспитания

Ссылка- <https://dal.crimeaschool.ru/vospitatelnaya-rabota>

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»	Кол-во часов	Контроль ные работы	Практическая часть
1	Легкая атлетика	День знаний День солидарности в борьбе с терроризмом	11	-	-
2	Кроссовая подготовка	День Государственного герба и Государственного флага Республики Крым	14	-	-
3	Гимнастика с элементами акробатики	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет»	18	-	-
4	Подвижные игры	День памяти политических репрессий	18	-	-
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	Торжественные мероприятия, посвященные годовщине начала героической обороны Севастополя от фашистских захватчиков	24	-	-
5.1	Баскетбол	День Героев Отечества День Республики Крым	14	-	-
5.2	Волейбол	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	5	-	-
5.3	Футбол	Урок Мужества к Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	5	-	-
6	Лёгкая атлетика	День Общекрымского референдума 2014 года и Дню 11 воссоединения Крыма с Россией	17	-	-
	Итого:		102	-	-

