

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Матакская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Семёна Артемьевича Уганина"
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

«Соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту НОО» Руководитель МО  Мосейкина Т.Н. Протокол №----- от « 17 » 08 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ "Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А.Уганина"  Казакова С.Г. « 27 » 08 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ " Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А.Уганина "  Ермолаева М.И. Приказ № 317 от « 27 » 08 2022 г.
---	--	--

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс (базовый уровень)**

Составила учитель физической культуры
Барышова Татьяна Александровна,
1 квалификационная категория
16 08 2022г.

Рассмотрено на заседании педсовета
протокол № 2 от 27.08 2022г.

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Планируемые результаты

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; 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.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

2. Патриотического воспитания:

воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование русского национального исторического сознания, русской культурной идентичности;

3. Духовно-нравственного воспитания:

воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных русских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетической культуры на основе русских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5. Физического воспитания, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6. Трудового воспитания:

воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в русском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7. Экологического воспитания:

формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе русских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8. Ценности научного познания:

воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала учебного предмета физической культуры у обучающихся формируются следующие УУД

Обучающийся научится:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
метанию небольших предметов и мячей из различных исходных положений;
ходить бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам);

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре(3ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности(4ч.)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики(15ч.)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, за висом одной, двумя ногами.

Плавание(теория) (4ч.) Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие. Основные способы плавания: кроль на груди, на спине. Прыжки в воду и старты. Выполнение поворотов. Подвижные игры в воде.(теория)

Легкая атлетика(20ч.) Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки(21ч.) Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (16 ч.) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Подвижные и спортивные игры (22ч.) Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Способы физической деятельности	4
4.	Подвижные игры	16
5.	Подвижные и спортивные игры	22
6.	Лыжные гонки	21
7.	Плавание(теория)	4

8.	Гимнастика с основами акробатики	15
Итого		105 ч.

Календарно-тематическое планирование

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 105 часов, в неделю 3 часа.

Проекты-2

№	Содержание (раздел, тема)	Кол- во часов	Осн-ые нап-ия воспитатель ной деятельнос ти	Дата	
				План	Факт
Знания о физической культуре(3ч.)			1,2,5,6		
1	ТБ на уроках физической культуры.	1		2.09.	
2	История ФК и спорта через историю семьи.	1		5.09	
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1		7.09	
Легкая атлетика (12ч.)			1,2,3,4,5,		
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.	1		9.09.	
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.	1		12.09	
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1		14.09.	
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол».	1		15.09.	
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».	1		16.09	
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».	1		19.09.	
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».	1		21.09.	
11	Прыжок в длину с места на результат.	1		23.09.	
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».	1		26.09	
13	Челночный бег 3x10 м на результат.	1		28.09.	
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1		30.09.	
15	Метание набивного мяча на дальность.	1		3.10.	
Способы физкультурной деятельности(4ч.)			1,2,4,5,8.		
16	Составление режима дня.	1		5.10.	

17	Правильная осанка.	1		12.10.	
18	Физическое развитие.	1		14.10.	
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1		17.10.	
	Подвижные игры (16ч.)		1,2,4,5,7,8		
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».	1		19.10.	
21	Игра «Белые медведи».	1		21.10.	
22	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		24.10.	
23	Игра «Кто быстрее?».	1		26.10.	
24	Элементы игры «Пионербол».	1		28.10.	
25	Игра «Пятнашки».	1		7.11.	
26	Игра «Кто быстрее?».	1		9.11.	
27	Игра «Пустое место».	1		11.11.	
28	Игра «Метко в цель».	1		14.11.	
29	Эстафеты с мячом.	1		16.11.	
30	Эстафеты с обручем.	1		18.11.	
31	Игра «Перестрелка».	1		21.11.	
32	Игра «Белые медведи».	1		23.11.	
33	Эстафеты с предметами.	1		25.11.	
34	Игра «Второй лишний»	1		28.11.	
35	Физкультминутка на уроке.Проект	1		30.11.	
	Подвижные и спортивные игры (22ч.)		1,2,4,5,6		
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1		2.12.	
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».	1		5.12.	
38	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».	1		7.12.	
39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1		9.12.	
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».	1		12.12.	
41	Передача мяча снизу, от груди.	1		14.12.	
42	Передача мяча снизу, от груди.	1		16.12.	
43	Передача мяча снизу, от груди.	1		19.12.	
44	Эстафеты с мячом.	1		21.12.	

45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».	1		23.12.	
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».	1		26.12.	
47	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1		9.01.	
48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1		11.01.	
49	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	1		13.01.	
50	Ведение мяча с изменением направления.	1		16.01.	
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		18.01.	
52	Эстафеты с мячом.	1		20.01.	
53	Эстафета со скакалкой.	1		23.01.	
54	Эстафеты с обручем.	1		25.01	
55	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1		27.01.	
56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1		30.01.	
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1		1.02	
Лыжные гонки (21 ч.)			1,2,5,6,7		
58	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		3.02.	
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		6.02.	
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		8.02.	
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		10.02.	
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		13.02.	
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		15.02.	
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		17.02.	
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		20.02.	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1		22.02.	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1		24.02.	
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	1		27.02.	
69	Эстафеты на лыжах.	1		1.03.	
70	Подъемы и спуски под уклон.	1		3.03.	
71	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		6.03.	
72	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1		10.03.	
73	Игра «Дружные пары».	1		13.03.	
74	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		15.03.	
75	Подъемы и спуски под уклон.	1		17.03.	

76	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1		20.03.	
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1		22.03.	
78	Эстафеты на лыжах.	1		24.03.	
Плавание (теория) (4ч.)			1,2,5,6,7		
79	Меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда), физические свойства воды (плотность, упругость, температура).	1		3.04.	
80	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием; элементы баттерфляя.	1		5.04.	
81	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием, игры на воде.	1		7.04.	
82	Техника кроля на груди, повороты.	1		10.04.	
Гимнастика с основами акробатики (15ч.)			1,2,4,5,8		
83	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ.	1		12.04.	
84	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.	1		14.04	
85	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1		17.04.	
86	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1		19.04.	
87	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».	1		21.04.	
88	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1		24.04	
89	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса.	1		26.04.	
90	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1		28.04.	
91	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1		29.04.	
92	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1		1.05	
93	Преодоление полосы препятствий.	1		3.05.	
94	Произвольное преодоление простых препятствий.	1		5.05.	
95	Преодоление полосы препятствий.	1		8.05.	
96	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	1		10.05.	
97	Разновидности танцевальных шагов. Проект	1		12.05.	

	Легкая атлетика(8ч.)		1,2,3,4,5,7		
98	Бег до 3 мин.	1		15.05.	
99	Эстафеты.	1		17.05.	
100	Челночный бег 3х10 м.	1		19.05.	
101	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		22.05.	
102	Бег до 3 мин. Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		24.05.	
103	Прыжки с высоты до 40 см.	1		26.05.	
104	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1		29.05.	
105	6-минутный бег с учетом времени. Игра «Белые медведи»	1		31.05	

Лист корректировки

[illegible]