Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

356231 Ставропольский край, Шпаковский район, с. Татарка,
ул. Зои Космодемьянской, д. 16
тел/факс. 8(86553) 3-46-86, mail: tatarka12@yandex.ru

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, музыки, ИЗО Протокол от 30.08.2021 № 1 Руководитель МО Запиченко С.А.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №12» Т.А. Ененко 31.08.2021	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «СОШ №12» О.И. Приходько Приказ от 01.09.2021 № 176/01-1

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»,
начальное общее образование 3 класс,
базовый уровень
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры,
Горшунова Наталья Петровна

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2021 г. № 1

с. Татарка

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Закон РФ «Об образовании» 2012 года - №273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
4. «Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования». ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373;
5. Требования основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ № 12»;
6. Учебный план МКОУ «СОШ № 12» на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов с учетом 3-х уроков в неделю. Москва «Просвещение» 2010 г. В.И. Лях.

Цель:

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

З**адачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место предмета в учебном плане :

В учебном плане МКОУ «СОШ № 12» на изучение курса физическая культура отводится в 3-х классах 102 часа, 3 часа в неделю.

Описание ценностных ориентиров 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметнымирезультатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

<u>Знания о физической культуре</u>

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми(как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<u>Способы физкультурной деятельности</u>

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

<u>Физическое совершенствование</u>

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
скоростные	Бег 30м с высокого старта, с	техника выполнения бега	
силовые	Прыжки в длину с места, см Подтягивание из виса, раз Подтягивание из виса лежа, раз	120 1 -	100 - 3
выносливость	Бег 1000 м	без учета времени	
координационные	Челночный бег 3*10м, с	10.2	10.8
гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	+1 и выше	+2 и выше

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ (по четвертям)ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 3- х КЛАССАХ

	часов в неделю	изучаемые разделы	всего часов	всего часов за четверть
1 четверть	3	Легкая атлетика	12	24
		Подвижные игры	12	
2 четверть	3	Подвижные игры Гимнастика	3 21	24
3 четверть	3	Гимнастика Баскетбол	3 17	30
		Подвижные игры	10	
4 четверть	3	Подвижные игры	15	24
		Легкая атлетика	9	
ГОД			102	

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва, «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2010.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград 2004.
4. О.Н. Мещерякова «Подвижные игры» учебно-методическое пособие. Ставрополь 2010.
5. Подвижные игры. Эстафеты и аттракционы для младших школьников Ярославль 2005.
6. Методика обучения физической культуре 1-11 кл. Москва «Владос» 2004 г. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

356231 Ставропольский край, Шпаковский район, с. Татарка,
ул. Зои Космодемьянской, д. 16
тел/факс. 8(86553) 3-46-86, mail: tatarka12@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической
культуры, ОБЖ, технологии,
музыки, ИЗО
Протокол от 30.08.2021 № 1
Руководитель МО

Запиченко С.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР МКОУ «СОШ №12»

Т.А. Ененко

31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «СОШ №12»

О.И. Приходько

Приказ от 01.09.2021
№_176/01-1_

Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура»,
начальное общее образование 3 класс,
базовый уровень
на 2021-2022 учебный год

Учитель: Горшунова Наталья Петровна

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено в соответствии с требованиями ФГОС НОО

УМК: «Начальная школа XXI века»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2021 г. № 1

с. Татарка

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс на 2021 – 2022 учебный год

Количество часов: 102, 3 ч/неделю

№п/п	тема	кол-во часов	Дата		
			план	факт	
Легкая атлетика (12)					
1	Инструктаж по т.б.на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год.	1			
2	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	1			
3	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150м.	1			
4	Прыжки в длину с места.	1			
5	Челночный бег 3х10м.	1			
6	Подтягивание на перекладине.	1			
7	Наклон вперед сидя на полу.	1			
8	Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Метание мяча.	1			
11	Метание мяча.	1			
12	Бег 1000 м по беговой дорожке.	1			
Подвижные игры (15)					
13	«Воробьи-вороны», «Салки» в различных вариантах	1			
14	Воробьи-вороны», «Салки» в различных вариантах	1			
15	«Пустое место», «Охотники и утки»	1			
16	«Пустое место», «Охотники и утки»	1			
17	«Запрещенное движение», «Гонка мячей»	1			
18	«Запрещенное движение», «Гонка мячей»	1			
19	Круговые эстафеты	1			
20	Круговые эстафеты	1			
21	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»	1			
22	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»	1			
23	«Белые медведи», «Точный расчет»	1			
24	«Белые медведи», «Точный расчет»	1			
25	Эстафеты без предметов	1			
26	Эстафеты с предметами	1			
27	Эстафеты с предметами	1			
Гимнастика (24)					
28	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1			
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками	1			

	за головой.				
30	Стойка на лопатках.	1			
31	Стойка на лопатках.	1			
32	2-3 кувырка вперед.	1			
33	2-3 кувырка вперед.	1			
34	Мост из положения лежа на спине.	1			
35	Мост из положения лежа на спине.	1			
36	Комбинация из освоенных элементов.	1			
37	Комбинация из освоенных элементов.	1			
38	Комбинация из освоенных элементов.	1			
39	Игры с элементами акробатики	1			
40	Игры с элементами акробатики	1			
41	Игры с прыжками через препятствие (скамейка, резинка)	1			
42	Игры с прыжками через препятствие (скамейка, резинка)	1			
43	Ходьба приставными шагами.	1			
44	Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.	1			
45	Упор стоя на колене, сед.	1			
46	Упор стоя на колене, сед.	1			
47	Прыжки со скакалкой	1			
48	Прыжки со скакалкой	1			
49	Эстафеты с подлезанием и перелезанием	1			
50	Эстафеты с подлезанием и перелезанием	1			
51	Эстафеты с подлезанием и перелезанием	1			
Баскетбол (17)					
52	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Передача мяча от груди двумя руками.	1			
53	Ловля и передачи мяча.	1			
54	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.	1			
55	Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1			
56	Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1			
57	Броски в кольцо, щит.	1			
58	Броски в кольцо, щит.	1			
59	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			
60	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			
61	Ведение мяча в парах.	1			
62	Ведение мяча в парах.	1			
63	Ведение мяча в движении по прямой.	1			
64	Ведение мяча в движении по прямой.	1			
65	Ведение мяча в движении по прямой.	1			
66	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
67	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
68	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			

Подвижные игры (25)					
69	«Белые медведи», «Точный расчет».	1			
70	«Белые медведи», «Точный расчет».	1			
71	«Охотники и утки», «Передал - садись».	1			
72	«Охотники и утки», «Передал - садись».	1			
73	Пионербол	1			
74	«Перестрелка», «Вызов номеров»	1			
75	«Перестрелка», «Вызов номеров»	1			
76	«Заяц без логова», «Космонавты».	1			
77	«Заяц без логова», «Космонавты».	1			
78	Круговая эстафета.	1			
79	Круговая эстафета.	1			
80	«Прыжки по полоскам», «День и ночь»	1			
81	«Прыжки по полоскам», «День и ночь»	1			
82	Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. «Волк во рву», «Метко в цель».	1			
83	«Волк во рву», «Метко в цель».	1			
84	Пионербол	1			
85	Сказочные эстафеты.	1			
86	Сказочные эстафеты.	1			
87	«Салки» в различных вариантах.	1			
88	«Салки» в различных вариантах.	1			
89	«Кто дальше бросит», «Пятнашки».	1			
90	«Кто дальше бросит», «Пятнашки».	1			
91	Эстафеты с предметами.	1			
92	Эстафеты с предметами.	1			
93	Пионербол	1			
Легкая атлетика (9)					
94	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м.	1			
95	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	1			
96	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150м.	1			
97	Прыжки в длину с места.	1			
98	Челночный бег 3х10 м.	1			
99	Подтягивание на перекладине.	1			
100	Наклон вперед сидя на полу.	1			
101	Прыжки в длину с разбега.	1			
102	Прыжки в длину с разбега.	1			