

Приложение №1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «Лицей экономический № 14»
(приказ от 31.08.2021г. № 378)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 3

на 2021 -2022 учебный год

г. Ростов –на-Дону

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физкультуры в начальной школе 3 класса, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, Примерной программе начального общего образования и Рабочей программе по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности,
- способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физкультура» согласно учебному плану, календарному учебному графику МАОУ «Лицей экономический № 14» на 2021-2022 учебный год изучается в 3 классе 105 часов в год (3 часа в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Уровень физической подготовки 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз. Мальчики вися. Девочки из виса лежа.	4	2	1	10	6	2
Прыжок в длину с места, см	140	130	100	130	115	90
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,2	6,8	6,1	6,4	6,8
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- семинар;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа;

- научно-исследовательская работа.
- консультации on-line;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы контроля:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- научно-исследовательская работа;
- практическая работа;
- проектная работа;
- тест.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

- Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
- Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
- Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
- Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
- Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
- Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

- Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

3 класс

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. Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Гимнастика

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели» На материале спортивных игр:

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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Планируемые результаты

По окончании учебного курса учащиеся 3 класса должны:

Иметь представления:

- О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Об способностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж. Правила безопасности. Подвижные игры	1	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	История лёгкой атлетики. Бег из различных исходных положений	1	
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1	
4	Бег с максимальной скоростью	1	
5	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	
6	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	1	
7	Медленный бег до 5 мин. Подвижные игры.	1	
8	Равномерный бег. Подтягивания и отжимания	1	
9	6 минутный бег. Наклон вперёд из положения стоя	1	
10	Челночный бег	1	
11	Челночный бег 3*10м	1	
12	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	
13	Прыжковые упражнения	1	
14	Прыжковые упражнения	1	
15	Прыжок в длину с места	1	
16	Прыжок в длину с места	1	
17	Подвижные игры с прыжками	1	
18	Эстафеты с прыжками	1	Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
19	Метание мяча с места	1	
20	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	
21	Метание на дальность и на заданное расстояние	1	
22	Броски мяча		
23	Твой организм. Скелет и мышцы. Подвижные игры	1	
24	Подвижные игры с метаниями	1	
25	Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями	1	
26	Подвижные игры	1	
Раздел 2. Гимнастика			
27	Правила безопасности. Что мы знаем о гимнастике	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных
28	Группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	
29	"Мост" из положения лёжа на	1	

	спине		межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
30	Кувырок назад	1		
31	Стойка на лопатках	1		
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		
33	Акробатические упражнения	1		
34	Органы чувств. Глаза. Подвижные игры.	1		
35	Вис на согнутых руках согнув ноги	1		
36	Поднимание ног в висе. Вис на время	1		
37	Подтягивания в висе	1		
38	Лазание	1		
39	Лазание по гимнастической стенке	1		
40	Перелазание через препятствия	1		
41	Упражнения в равновесии	1		Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
42	Упражнения в равновесии	1		
43	Круговая тренировка	1		
44	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость	1		
45	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость	1		
46	Органы дыхания. Подвижные игры	1		
47	Наклон вперёд из положения сидя	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Гимнастическая полоса препятствий	1		
50	Подвижные игры	1		
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола				
51	Правила безопасности. Подвижные игры.	1	Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	
52	Баскетбол. История игры	1		
53	Баскетбольные упражнения.	1		
54	Ловля и передача мяча	1		
55	Ведение мяча	1		
56	Ведение мяча с изменением направления	1		
57	Броски в кольцо	1		
58	Элементы баскетбола	1		
59	Эстафеты на основе баскетбола	1		
60	Спортивная игра "Баскетбол"	1		
61	Как оценить свои физические возможности.	1		
Раздел 4. Подвижные игры с элементами волейбола				
62	Волейбол. История игры. Подвижные игры	1	Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной	
63	Упражнения с мячом	1		

64	Волейбольные упражнения	1	ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества
65	Подвижная игра "Пионербол"	1	
66	Верхняя передача	1	
67	Нижняя передача	1	
68	Подбрасывание и подача мяча	1	
69	Приём и передача мяча	1	
70	Подвижные игры на материале волейбола	1	
71	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры	1	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами футбола			
72	Упражнения со скакалкой. Футбольные упражнения.	1	Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
73	Упражнения со скакалкой. Удары по воротам.	1	
74	Упражнения со скакалкой. Фигурное ведение мяча	1	
75	Удар внутренней стороной стопы	1	
76	Эстафеты с элементами футбола	1	
77	Подвижные и спортивные игры	1	
78	Подвижные игры	1	
Раздел 5. Легкая атлетика			
79	Правила безопасности. Броски набивного мяча.	1	Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
80	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
81	Метание на заданное расстояние	1	
82	Метание на точность	1	
83	Метание мяча с шага на дальность	1	
84	Вис на время	1	
85	Наклон вперед из положения стоя	1	
86	Подъем туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	
87	Подтягивания и отжимания	1	
88	Прыжок в длину с места	1	
89	Прыжки с высоты. Тройной прыжок	1	
90	Прыжки по ориентирам.	1	
91	Прыжки с поворотом. Подвижные игры.	1	
92	Прыжки с точным приземлением в квадрат	1	
93	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см	1	
94	Вода и питьевой режим. Подвижные игры.	1	
95	Беговые упражнения	1	
96	Бег с максимальной скоростью	1	

97	Челночный бег 3*10м	1	
98	Круговая эстафета	1	
99	Встречная эстафета	1	
100	Самоконтроль. Подвижные игры.	1	
101	Бег с изменением скорости	1	
102	Медленный бег до 5 мин.	1	
103	Подвижные игры	1	
104	Эстафетный бег	1	
105	Подвижные игры	1	

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2015
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева;- «Учитель», 2016.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2017.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеева; Москва: «ВАКО», 2015.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2015.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2016.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва; «ТЦ Сфера», 2015.
8. «Физическая культура 1-4 классы», В. И. Лях; 2015.