

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2019.,

- **Цели и задачи начального курса физической культуры:**

- целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

- Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемых результатов общего образования;
- Эффективного учебного плана МКОУ «Совхозная СОШ» на 2021-2022 учебный год;
- Локального акта «Положение о структуре, технологии разработки, порядке рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов в МКОУ «Совхозная СОШ».
- Перечнем учебников, рекомендованных и допущенных к использованию Минобрнауки России на 2021- 2022 учебный год.

В соответствии с Базисным учебным планом в 3 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

В данную программу изменения не внесены.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (региональный компонент); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- 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;

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека;
- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
- выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
- организовывать места занятий физическими упражнениями.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Характеристика основных содержательных линий

Знания о физической культуре 4 часа

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).

Гимнастика с элементами акробатики 41 час

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 23 часа

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры 34 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «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».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ раздела	Наименование разделов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	Урок безопасности Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» День Героев Отечества. Урок Мужества.	3
2	Легкая атлетика.	Легкоатлетический кросс «Шимановская миля». Уроки безопасности	23
3	Подвижные и спортивные игры.	Тематический урок безопасности. Легкоатлетический кросс «Шимановская миля»	35
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Спортивный праздник «Мама, папа, я спортивная семья»	41

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Магомедгаджиев Мухтар Гаджиевич

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022