# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СОВА»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кривоносова С.С.  Протокол № 1  От "29" августа 2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Панкратова С.В.  Приказ № 4  от "01" сентября 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

## (ID 5046519)

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Старцев Олег Владимирович

учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 3 класса разработана с учётом нормативно-правовой основы РП (уровень начального общего образования):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016).
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067).
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (В редакции протокола No 3/15 от 28.10.2015 Федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
7. Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 N 345 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
8. Приказ Министерства просвещения России от 08.05.2019 N 233 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
9. УМК «Планеты знаний» (авторский курс: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова 3 класс. — М.: АСТ, Астрель. 2017 год);

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Авторы | Название | Год издания | Издательство |
| 2 | Т.С. Лисицкая,  Л А. Новикова | Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура» | 2017 | Дрофа. Астрель |

**Содержание программы** в 3 классе (102 часа – 3 часа в неделю)

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования.

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | **У обучающихся будут сформированы:**  уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;   * понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека; * понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; * уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.   ***Учащиеся получат возможность для формирования:***   * понимания ценности человеческой жизни; * познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; * понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации; * самостоятельности в выполнении личной гигиены; * понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах); * способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; * понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке; * саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях. |
| Метапредметные | Регулятивные УУД:  **Учащиеся научатся:**  *•* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;   * продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами; * объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания; * самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств; * координировать взаимодействие с партнёрами в игре; * анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя); * участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.   ***Учащиеся получат возможность научиться:***   * ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;   • планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации;   * осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; * соотносить свои результаты с показателями физической   нагрузки;   * определять наиболее эффективные способы достижения результата; * самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); * выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки; * организовывать подвижные игры во время прогулок. |
| Познавательные УУД:  **Учащиеся научатся:**   * осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы; * свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро; * различать виды физических упражнений, виды спорта; * сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр; * устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки; * устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.   ***Учащиеся получат возможность научиться:***   * находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера; * устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; * сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта; * соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их; * устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой. |
| Коммуникативные УУД:  **Учащиеся научатся:**   * рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси; * выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта; * задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений; * понимать действия партнёра в игровой ситуации.   ***Учащиеся получат возможность научиться:***   * участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх; * высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; * задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр; * координировать взаимодействие с партнёрами в игре; * договариваться и приходить к общему решению; * дополнять или отрицать суждение, приводить примеры. |
| Предметные | **Ученик научится:**   * руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры; * рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси; * понимать значение физической подготовки; * определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке; * выполнять соревновательные упражнения; * руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств; * выполнять строевые упражнения; * выполнять различные виды ходьбы и бега; * выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »; * выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; * метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность; * выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине; * перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; * выполнять танцевальные шаги; * передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; * играть в подвижные игры; * выполнять элементы спортивных игр; * измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. |
| *Ученик получит возможность научиться:*   * рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; * определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств; * соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; * понимать влияние закаливания на организм человека; * самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств; * выполнять комбинации из элементов акробатики; * организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок. |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы:построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в ко­лонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Поворо­ты:переступанием на месте, в движении. Спуск:в основ­ной, низкой стойке. Подъём:«лесенкой», «ёлочкой». Тор­можение«плугом».

**Легкая атлетика и подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Примерное  количество часов |
|
| 1 | Лёгкая атлетика. | 24 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики. | 21 |
| 3 | Лыжная подготовка. | 23 |
| 4 | Лёгкая атлетика и подвижные игры. | 34 |
|  | **Всего за год:** | **102** |