МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

«ЛИЦЕЙ № 57 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БЕЛЬГИНА А.А»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  **И РЕКОМЕНДОВАННО**  МО учителей физической культуры и ОБЖ  Протокол № 1  Председатель МО  Е.И. Фаталиева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель  директора  по качеству образования  Н.Н. Украйченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом № 289  Директор лицея  О.С. Моисеенко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающихся 3 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Болсуновская Е.В

г. Ростов-на-Дону

2022г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, календарно-тематическое планирование учебного материала.
4. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*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 усвоение социальной роли обучающего;
* Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-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 безопасных, 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;
* Определение общей цели и путей ее достижения, умении 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
* 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)

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

**Знания о физической культуре**

Обучающийся 3 класса должен знать и иметь представление:

* О положении тела в пространстве.
* О физических качествах.
* Об основных видах движений.
* О правилах поведения и безопасности.
* О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
* О названии снарядов и гимнастических элементов.
* О признаках правильной ходьбы и бега.
* О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
* О названии упражнений в прыжках в высоту.
* Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся 3 класса научится:

* + 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.

Получит возможность научиться:

* + целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  + выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Обучающийся 3 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

* + сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  + выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  + выполнять передвижения на лыжах

2 Содержание учебного предмета

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

по разделу «легкая атлетика»

Техника безопасности при выполнении физических упражнений по теме легкая атлетика.

развитие двигательных качеств:

Бег на короткие дистанции 30 метров, 60 метров, средние дистанции бег до 6 минут, прыжковые задания ( прыжки в длину с места), челночный бе, метание мяча, игры.

общеразвивающие упражнения:

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту

по разделу » гимнастика с элементами акробатики»

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений по теме гимнастика.

развитие двигательных качеств:

акробатические и вольные упражнения, висы и упоры, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, кувырки вперед, упражнения на гибкость, подтягивание на перекладине, игры

общеразвивающие упражнения:

организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

по разделу «спортивные игры»

Техника безопасности при освоении игр баскетбол и волейбол,

развитие двигательных качеств:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

общеразвивающие упражнения:

передача мяча в парах, ведение мяча, знание правил игры владение мячом, передача мяча в парах, упражнения на поднятие туловища лежа на спине. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по круг