

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36» города Улан-Удэ**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
на заседании МО
на заседании МО учителей
музыки, изо, технологии,
физической культуры.
Протокол № 5
от «10» июня 2021 г.

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол №1
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 36
Е.С. Анисимова
Приказ № 36196
от «30» августа 2021 г.



**Рабочая программа
учебного курса «Физкультура»**

Класс: 3а, 3б, 3в

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень изучения предмета – базовый

Срок реализации программы – 2021/2022 учебный год.

Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3ч/неделю

Рабочую программу составил: Грабовский В.С., учитель физкультуры

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 с изменениями и дополнениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
- Примерной программы начального общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. под. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Физкультура / под ред. Виленского М.Я./ 1-4 класс. Москва: «Просвещение». 2017

Улан-Удэ, 2021

Аннотация к рабочей программе

Предмет	Физкультура
Класс	3
Учитель	Грабовский В.С.
Срок реализации программы	2021-2022 уч. год
Место в учебном плане ОО	Обязательная часть: 102 ч. Итого: количество часов в неделю 3, в год 102
УМК	Обучение ведется по учебно-методическому комплекту, который состоит из: <ul style="list-style-type: none"> • учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Физкультура / под ред. Виленского М.Я./ 1-4 класс. Москва: «Просвещение». 2017 • авторская программа «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.
Цели и задачи	<p>Цель курса: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Задачи курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; • обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; • воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Общая характеристика учебного предмета	Предметом обучения по 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.
Основные образовательные технологии	Здоровье сберегающие технологии. Технологии коллективного обучения. Технологии разноуровневого обучения. Технология проблемного обучения. Технология встречных усилий учителя и ученика. Игровые технологии. Технологии личностно-ориентированного образования.

Планируемые результаты изучения курса «Физкультура»

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;

– 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.

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.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности: воспитание ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения исторической науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной истории, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества.

3. Духовное и нравственное воспитание: развитие у учащихся нравственных чувств; формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; выработка моделей поведения у обучающихся в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования.

7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение реализуется посредством: коммуникативной компетентности в общественно

полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

В результате освоения программы «Физкультура»

Ученик научится:

- выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- выполнять строевые упражнения;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- различать особенности игры волейбол, футбол;
- выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке;
- лазать по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- прыгать в скакалку в тройках;
- выполнять вращение обруча.

Содержание курса «Физкультура» (68 ч.)

Знания о физической культуре(6ч)

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. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12ч)

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(12ч)

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры(22ч)

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».

Общеразвивающие физические упражнения(16ч) на развитие основных физических качеств.

Военно-спортивная подготовка ползание по-пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

Тематическое планирование по курсу «Физкультура»

№п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	01.09.21	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
2		Ходьба и бег.	1	02.09	Комплекс №1	
3	ОФП	Индивидуальные корректирующие упражнения.	1	07.09	Комплекс №1	
4	Основы знаний о Физической культуре	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	09.09	Комплекс №1	
5	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	14.09	Комплекс №1	
6	ОФП	Гимнастические упражнения, упражнения для укрепления мышц спины.	1	16.09	Комплекс №1	
7	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	21.09	Комплекс №1	
8	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Техника безопасного поведения при подвижных играх.	1	23.09	Комплекс №1	
9	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	28.09	Комплекс №1	
10	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля и бросок мяча.	1	30.09	Комплекс №1	
11	ОФП	Индивидуальные корректирующие.	1	05.10.21	Комплекс №1	

12	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля и бросок мяча	1	07.10	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
13	Основы знаний о физической культуре	Современные Олимпийские игры.	1	12.10	Комплекс №1	
14	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	14.10	Комплекс №1	
15	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	19.10	Комплекс №1	
16	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	21.10	Комплекс №1	
17	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	26.10	Комплекс №1	
18	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	28.10	Комплекс №1	
19	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	09.11.21	Комплекс №1	
20	ОФП	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	11.11	Комплекс №1	
21	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	16.11	Комплекс №1	
22	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	18.11	Комплекс №1	

23	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	23.11	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
24	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	25.11	Комплекс №1	
25	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	30.11	Комплекс №1	
26	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	02.12.21	Комплекс №1	
27	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	07.12	Комплекс №2	
28	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	09.12	Комплекс №2	
29	Основы знаний о физической культуре	Что такое физическая культура.	1	14.12	Комплекс №2	
30	Основы знаний о физической культуре	Твой организм. Основные части тела человека.		16.12	Комплекс №2	
31	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Безопасное поведения при подвижных играх.	1	21.12	Комплекс №2	
32	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	23.12	Комплекс №2	
33	Подвижные Игры с элементами	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	28.12	Комплекс №2	

	баскетбола					1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
34	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	11.01.22	Комплекс №2	
35			1	13.01	Комплекс №3	
36	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	18.01	Комплекс №3	
37	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок и передача мяча от груди.	1	20.01	Комплекс №3	
38	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	25.01	Комплекс №3	
39	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ведение мяча.	1	27.01	Комплекс №3	
40	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	01.02.22	Комплекс №3	
41	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ведение мяча.	1	03.02	Комплекс №3	
42	ОФП	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	08.02	Комплекс №3	
43	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	10.02	Комплекс №3	
44	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	15.02	Комплекс №3	

45	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	17.02	Комплекс №3	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
46	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	22.02	Комплекс №4	
47	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	24.02	Комплекс №4	
48	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	01.03.22	Комплекс №4	
49	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	03.03	Комплекс №4	
50	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	10.03	Комплекс №4	
51	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	15.03	Комплекс №4	
52	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	15.03	Комплекс №4	
53	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	17.03	Комплекс №4	
54	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	22.03	Комплекс №4	
55	Основы знаний о физической культуре	Сердце и кровеносные сосуды	1	24.03	Комплекс №4	
56	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	05.04.22	Комплекс №4	

57	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	07.04	Комплекс №4	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
58	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	12.04	Комплекс №4	
59	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	14.04	Комплекс №4	
60	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	19.04	Комплекс №4	
61	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	21.04	Комплекс №4	
62	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	26.04	Комплекс №4	
63	ОФП	Индивидуальные корректирующие упражнения.	1	28.04	Комплекс №4	
64	Основы знаний о Физической культуре	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	05.05.22	Комплекс №4	
65	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка.	1	12.05	Комплекс №4	
66		Бег по пересеченной местности.	1	17.05	Комплекс №2	
67	Легкая атлетика	Бег 3км по пересеченной местности	1	19.05	Комплекс №2	
68		Подведение итогов	1	24.05		
	ИТОГО		68			

Контроль обученности учащихся по курсу

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Анисимова Елена Степановна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022