



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лицей № 24»  
*А.А.Шеховцова*

Приказ №69-о от 01.09.2021 г.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 24 имени Героя Советского Союза А. В. Корявина»*

*Рабочая программа по физической культуре  
3 класс*

2021-2022 учебный год

## **1.Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», авторы В.И.Ляха, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2018 год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартами

- Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (приказ от 06.10.2009 №373)
- Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Лицей №24»;
- Учебному плану МБОУ «Лицей №24» 2021-2022 г.г.
- Авторской программе В.И.Ляха
- Федеральному перечню учебников

## **2.Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты**

#### **базовый уровень**

#### **Раздел « Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая)
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***возможный уровень***

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Обучающийся научится:** - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научиться:

- сохранять правильную осанку,
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах
- играть в подвижные игры

### **Личностные результаты**

#### ***базовый уровень***

У обучающегося будут сформированы: внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

#### ***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные базовый уровень**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

#### ***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

#### **Познавательные базовый уровень**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- устанавливать причинно-следственные связи
- устанавливать аналогии;

#### ***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

#### **Коммуникативные базовый уровень**

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

#### ***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

### **3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

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). Олимпийское движение . История возникновения подвижных игр.

#### **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 во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (16)***

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой

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

#### ***Легкая атлетика(21)***

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

#### ***Лыжные гонки(21)***

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

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры(21)***

*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», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:* эстафеты с волейбольными мячами. игра «Передал-садись», игра «Попади в кольцо»

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств