МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» ПАРТИЗАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета физическая культура

по ФГОС

(3 класс)

на 2022 — 2023 учебный год

Учителя по предмету физическая культура

Драчёва Марина Сергеевна

Гришукова Татьяна Владимировна

Самолова Людмила Михайловна

Партизанский Городской Округ

2022 год

**Пояснительная записка**

***Физическая культура 3 класс***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре, федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха. М, «Просвещение», 2013 год.

Согласно федеральному базисному учебному плану в МБОУ «СОШ№2» на изучение предмета « Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана с учётом рабочей программы воспитания. Формы учёта указаны в Приложении 1.

**Цель и задачи программы:**

**-** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание программы представлено следующими разделами:**

**Знания о физической культуре (10 ч)**Выполнять организационно – методические требования. Рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека. Объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Знать , что такое осанка и методы сохранения правильной осанки. Знать, что такое гигиена и правила её соблюдения.

**Гимнастика с элементами акробатики (48 ч)**Построение в шеренгу и колонну. Наклоны вперёд из положения стоя. Подъём туловища за 30 с на скорость. Подтягивание из виса лёжа согнувшись, вис согнувшись, вис прогнувшись. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках, на голове. Мост. Лазание по гимнастической стенке, перелезание. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Разминки с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, у гимнастической стенке, на матах.

**Лёгкая атлетика (26 ч)**Выполнять строевые упражнения. Выполнять разминки в движении. Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости. Выполнять наклон вперёд из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад. Научиться лазать по канату, выполнять стойку на голове. Выполнять вращение обруча.

**Подвижные игры (30 ч)**«Ловишки», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Антивышибалы», «Белые медведи» и др.

 **Ценностные ориентиры**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – 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 установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные**

*Коммуникативные:*

* работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
* сохранять доброжелательные отношения друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;
* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
* организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;
* использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира

*Регулятивные:*

* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности;
* осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку;
* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
* сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.

*Познавательные:*

* объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;
* рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* оказывать первую помощь при лёгких травмах

**Предметные:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

**Учащиеся научатся:**

* выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* рассказывать, о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе;
* выполнять строевые упражнения, разминки в движении, наклоны вперёд из положения стоя и сидя;
* технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию с высокого старта;
* выполнять беговую разминку; метание на точность;
* играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность:**

* соблюдать правила личной гигиены и соблюдать её;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

**Поурочное планирование по физической культуре в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***№*** |  ***Тема урока***  | ***Кол – во******часов*** |  ***Планируемые результаты*** |  ***Виды деятельности*** |  |
|  **Предметные**  **УУД** |  **Метапредметные** **УУД** |  **Личностные**  **УУД** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1 ч** |  |  |  |  |  |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках физической культуры | 1 | Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** находить и выделять необходимую информацию**П:** рассказывать об организационно – методических требованиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и отзывчивости | Организационно – методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишки», «Колдунчики» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **8 ч** |  |  |  |  |  |
| 23 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 2 | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, игры «Салки», и «Салки – дай руку» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** проходить тестирование бега на 30 им с высокого старта | Развитие эстетических чувств, доброжелательности самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижные игры |  |
| 45 | Техника челночного бега | 2 | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки», «Колдунчики» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** технично выполнять челночный бег | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, челночный бег , подвижные игры |  |
| 6 | Тестирование челночного бега 3 \*10м | 1 | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 \* 10м, правила подвижной игры «Собачки ногами» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности**П:** проходить тестирование челночного бега 3 \* 10м | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 \* 10м |  |
| 78 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 2 | Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **К:** устанавливать рабочие отношения**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять метание мешочка на дальность различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность |  |
| 9 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование метания мешочка на дальность | Развитие эстетических чувств, доброжелательности самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 1011 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 2 | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять различные варианты пасов ногой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 1213 | Спортивная игра «Футбол» | 2 | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять различные варианты пасов ногой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **5 ч** |  |  |  |  |  |
| 1415 | Прыжок в длину с разбега | 2 | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила игры «Футбол» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнёров**П:** прыгать в длину с разбега | Формирование уважения к культуре других народов, установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега |  |
| 1617 | Прыжки в длину с разбега на результат | 2 | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** сохранять заданную задачу**П:** прыгать в длину с разбега на результат  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат |  |
| 18 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **К:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме**Р:** сохранять заданную цель**П:** выполнять прыжок в длину с разбега | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 1920 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 2 | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполняется бросок из – за боковой | **К:** слушать и слышать учителя и друг друга**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** играть в спортивную игру | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из – за боковой, контрольная игра |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 2122 | Тестирование метания малого мяча на точность | 2 | Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | **К:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование метания малого мяча на точность | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **4 ч** |  |  |  |  |  |
| 2324 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 2 | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя |  |
| 2526 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 2 | Знать, как проходит тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» | **К:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 2728 | Тестирование прыжка в длину с места | 2 | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование прыжка в длину с места | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12 ч** |  |  |  |  |  |
| 2930 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 2 | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры «Волк во рву» | **К:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  |
| 31 | Тестирование виса на время | 1 | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование виса на время | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время |  |
| 32 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** уметь бросать и ловить мяч | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка с мячами, броски и ловля мяча |  |
| 3334 | Футбольные упражнения | 2 | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** выполнять футбольные упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка с мячом, футбольные упражнения |  |
| 35 | Футбольные упражнения в парах | 1 | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | **К:** управлять поведением партнёра**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** выполнять футбольные упражнения в парах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах |  |
| 3637 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 2 | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила поведения подвижной игры «Пустое место» | **К:** управлять поведением партнёра**Р:** осуществлять действия по образцу**П:** выполнять футбольные упражнения в парах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах |  |
| 38 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества**П:** выполнять броски и ловлю мяча в парах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои обучающегося | Разминка с мячами в парах, техника бросков и ловли мяча в парах |  |
| 3940 | Броски и ловля мяча в парах | 2 | Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества**П:** выполнять упражнения в парах с двумя мячами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка с мячом в парах с двумя мячами |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **4 ч** |  |  |  |  |  |
| 41 | Закаливание  | 1 | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности**П:** уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Закаливание, разминка с мячом, упражнения в парах с двумя мячами |  |
| 4243 | Ведение мяча | 2 | Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** сохранять заданную цель**П:** уметь закаляться, выполнять ведение мяча | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча |  |
| 44 | Подвижные игры | 1 | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** находить и выделять необходимую информацию**П:** уметь играть в подвижные игры | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | Разминка в движении, 2 – 3 подвижные игры |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **25 ч** |  |  |  |  |  |
| 4546 | Кувырок вперёд | 2 | Знать технику кувырка вперёд, правила подвижной игры «Удочка» | **К:** сотрудничать в ходе групповой работы**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** выполнять кувырок вперёд | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка на матах, техника кувырка вперёд |  |
| 4748 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие | 2 | Знать технику кувырка вперёд с разбега и через препятствие | **К:** сотрудничать в ходе групповой работы**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять кувырок вперёд с разбега и через препятствие | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка на матах, техника кувырка вперёд с разбега и через препятствие |  |
| 49 | Варианты выполнения кувырка вперёд | 1 | Знать, какие варианты выполнения кувырка вперёд существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперёд, игровое упражнение на внимание |  |
| 5051 | Кувырок назад | 2 | Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять кувырок назад | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка назад |  |
| 5253 | Кувырки  | 2 | Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе**П:** выполнять кувырок назад и вперёд | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка с массажным мячом, кувырок вперёд и назад |  |
| 5455 | Круговая тренировка | 2 | Знать, как проходит станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** проходить станции круговой тренировки | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нормах нравственности | Разминка с массажным мячом, круговая тренировка |  |
| 5657 | Стойка на голове | 2 | Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять стойку на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове |  |
| 58 | Стойка на руках | 1 | Знать технику стойку на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | **К:** сотрудничать в ходе групповой работы**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** выполнять стойку на голове и руках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной рои | Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, руках |  |
| 59 | Круговая тренировка | 1 | Знать, как проходит станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** проходить станции круговой тренировки | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нормах нравственности | Разминка направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и на руках, круговая тренировка |  |
| 60 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногмами, правила подвижной игры «Белочка – защитница» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** висеть завесом одной и двумя ногами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |  |
| 61 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, правила игры «Белочка – защитница» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** лазать и перелезать по гимнастической стенке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка у гимнастической стенке, лазанье и перелезание по гимнастической стенке |  |
| 62 | Прыжки в скакалку | 1 | Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия» | **К:** сотрудничать в ходе групповой работы**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** прыгать со скакалкой и в скакалку | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка со скакалками и в скакалку |  |
| 63 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 64 | Лазанье по канату в три приёма | 1 | Знать, как лазать по канату в три приёма, правила подвижной игры «Будь осторожен» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции**П:** лазать по канату в три приёма | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Лазанье по канату в три приёма, разминка со скакалками |  |
| 65 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности**П:** выполнять упражнения на бревне | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 66 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 | Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | **К:** сотрудничать в ходе групповой работы**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности**П:** выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастических кольцах |  |
| 67 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 | Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка – защитница» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции**П:** лазать по наклонной гимнастической скамейке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, варианты по наклонной гимнастической скамейке |  |
| 68 | Варианты вращения обруча | 1 | Знать различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» | **К:** работать в группе**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** вращать обруч различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке |  |
| 69 | Круговая тренировка | 1 | Знать, как проходит станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого**П:** проходить станции круговой тренировки | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нормах нравственности | Развитие с обручами в движении, круговая тренировка |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10 ч** |  |  |  |  |  |
| 70 | Полоса препятствий | 1 | Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка» | **К:** слушать и слышать учителя**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности**П:** преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, полоса препятствий |  |
| 71 | Усложнённая полоса препятствий | 1 | Знать, как преодолевать усложнённую полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» | **К:** слушать и слышать учителя**Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции**П:** преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, полоса препятствий |  |
| 7273 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 | Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | **К:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме**Р:** сохранять заданную цель**П:** прыгать в высоту | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка со скамейками, прыжки в высоту |  |
| 74 | Прыжок в высоту спиной вперёд | 1 | Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** сохранять заданную цель**П:** прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Разминка с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперёд |  |
| 7576 | Эстафеты с мячом | 2 | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** сохранять заданную цель**П:** участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка с мячами в парах, подвижные игры |  |
| 7778 | Броски мяча через волейбольную сетку | 2 | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнёра**П:** бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 79 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол» |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **3 ч** |  |  |  |  |  |
| 80 | Волейбол как вид спорта | 1 | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу**П:** выполнять волейбольные упражнения | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол» |  |
| 81 | Подготовка к волейболу | 1 | Знать какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя**Р:** сотрудничать в совместном решении задач**П:** делать передачи мяча через волейбольную сетку | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России | Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, спортивная игра «Пионербол» |  |
| 82 | Контрольный урок по волейболу | 1 | Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, подвижная игра «Пионербол» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнёра**П:** применять умения и знания из области волейбола на практике | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 83 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения**П:** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» |  |
| 84 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | **К:** устанавливать рабочие отношения **Р:** сохранять заданную цель**П:** бросать набивной мяч из – за головы, правой и левой рукой | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из – за головы, а также правой и левой рукой |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **5 ч** |  |  |  |  |  |
| 8586 | Тестирование виса на время | 2 | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника**П:** проходить тестирование виса на время | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время |  |
| 87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** адекватно понимать оценку взрослого **П:** проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки | Разминка с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя |  |
| 8889 | Тестирование прыжка в длину | 2 | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Гандбол» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** адекватно понимать оценку взрослого **П:** проходить тестирование прыжка в длину | Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 | Знать, как проходит тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, правила подвижной игры «Гандбол» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 с | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с |  |
| 91 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры «Гандбол» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2 ч** |  |  |  |  |  |
| 92 | Знакомство с баскетболом | 1 | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила подвижной игры «Баскетбол» | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** бросать в баскетбольное кольцо различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо |  |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила подвижной игры «Баскетбол» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами | Развитие навыков сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7 ч** |  |  |  |  |  |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, Правила подвижной игры «Баскетбол» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** проходить тестирование метания малого мяча на точность | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность |  |
| 95 | Беговые упражнения | 1 | Знать варианты беговых упражнений, правила подвижной игры «Колдунчики» | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации**Р:** самостоятельно формулировать познавательные цели**П:** выполнять беговые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Разминка в движении, беговые упражнения |  |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики» | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |
| 97 | Тестирование челночного бега 3 \* 10 м | 1 | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 \* 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **К::** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли**Р:** сохранять заданную цель**П:** проходить тестирование челночного бега 3 \* 10 м с высокого старта | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки | Беговая разминка, тестирование бега 3 \* 10 м |  |
| 98 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** адекватно понимать оценку взрослого**П:** проходить тестирование метания мешочка на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность |  |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 | Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила подвижной игры «Футбол» | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** сохранять заданную цель**П:** пробегать дистанцию 1000 м | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м |  |
| 100 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры | **К:** слушать и слышать друг друга**Р:** находить и выделять необходимую информацию**П:** играть в выбранные подвижные игры | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры |  |

**Тематическое планирование с учетом воспитательного компонента по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Воспитательный компонент** | **Дата проведения** |
|  | Знания о физической культуре | Игра «Весёлая зарница» |  |
|  | Легкая атлетика | ЗОЖ «Весёлые сказочные эстафёты» |  |
|  | Знания о физической культуре | Игровая программа «Дорога, транспорт, пешеход» |  |
|  | Подвижные игры | Игра «Битва титанов» |  |
|  | Легкая атлетика | Кругосветное путешествие за 14 дней вокруг света |  |
|  | Подвижные и спортивные игры | Малые Олимпийские игры |  |
|  | Легкая атлетика | Мама, папа, я – спортивная семья. |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Игровая программа «Быстрее, выше, сильнее» |  |
|  | Знания о физической культуре | Тест «Гигиена» |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Спортивно – экологическая игра «Зов джунглей» |  |
|  | Легкая атлетика | Военно – патриотическая игра «Зарничка» |  |
|  | Знания о физической культуре | Интерактивная игра «Будь спортивным и здоровым» |  |
|  | Легкая атлетика | Слайд – шоу «Герои спорта» |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Спортивное мероприятие «Все за здоровьем» |  |
|  | Подвижные и спортивные игры | Игра «Раз, два, три, четыре, пять начинаем мы играть» |  |
|  | Легкая атлетика | Состязание – игра «А-ну-ка все вместе) |  |

Приложение 1

**Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №2» ПГО реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

* Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
* Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

Демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского

поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

* Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
* Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
* Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
* Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
* Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
* Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
* Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
* Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.