****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета « Физическая культура (час здоровья)»**

**для обучающихся 3 классов**

**Количество часов: 34**

**Класс: 3**

**Улан-Удэ**

**2023-2024 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физкультура» на 2023/24 учебный год для обучающихся 3 классов МАОУ «Гимназия №14" г. Улан-Удэ разработана в соответствии с требованиями следующих документов:  
1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  
2. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).  
3. Приказ Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 № 712.  
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.  
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.  
6. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».  
7. Концепция преподавания учебного предмета «Физкультура».  
8. Учебный план основного общего образования МАОУ "Гимназия №14" г. Улан-Удэ на 2023/24 учебный год.  
9. Положение о рабочей программе МАОУ "Гимназия №14" Улан-Удэ .

**Цель и задачи изучения курса учебного предмета**

**Целью** обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной шко­лы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образо­вательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом гимназии рабочая программа по «Физической культуре» в 3 классе составлена из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год (34 недели). В связи с праздничными днями, выпадающими на учебные дни, возможно сокращение количества часов за счёт уплотнения программного материала.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. **Личностные результаты**

**1**. **Гражданское воспитание**

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

**2. Патриотическое воспитание**

формирование ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию;

**3.** **Духовно-нравственное воспитание**

формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

**4**. **Эстетическое воспитание**

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

**5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья,** **эмоционального благополучия**

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; посредством подобранных текстов, проведения динамических пауз, разминок, бесед.

**6.Трудовое воспитание**

формирование умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей посредством развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

**7.Экологическое воспитание**

воспитание экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, повышения уровня экологической культуры.

8. **Ценности научного познания**

формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представления об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой.

формирование познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

1. **Метапредметные результаты**
2. включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
3. – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
4. – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. – 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;
6. – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
7. **Предметные результаты**
8. – 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;
9. – овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
10. – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
12. **По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:**
13. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
14. – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
15. – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
16. – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
17. – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
18. – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
19. – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
20. – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
21. – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
22. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Особенности физической культуры разных народов

Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа

Понятие комплекс физических упражнений

- что такое комплексы физических упражнений

- приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

**Способы физкультурной деятельности**

Как измерить физическую нагрузку.

- связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- измерение пульса после нагрузки в покое.

- находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

Закаливание – обливание, душ.

- правила закаливания обливанием и протиранием душа

- правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

**Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики***. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

***Плавание*** Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др). Работа ног на груди и спине. Работа рук кролем на груди и спине. В полной координации кроль на груди и спине.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах. Повороты.

***Спортивные игры.*** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры**

***Подвижные и спортивные игры.***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

***Спортивные игры.*** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| I четверть (8 ч.) | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | 1 | 1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 3 | Прыжки | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 4 | Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 5 | Метание мяча | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 6 | Бег по пересеченной местности | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 7 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 8 | Строевые упражнения. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| II четверть (8 ч.) | | | | |
| 9 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 10 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 11 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 12 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1. поиска средств ее осуществления; 2. – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 13 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 14 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 15 | Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 16 | Резервный урок | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| III четверть (10 ч.) | | | | |
| 17 | Лыжные ходы.Одновременный двухшажный ход | 1 | 1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 18 | Передвижение на лыжах | 1 | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 19 | Поворот переступанием | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 20 | Техника спусков и торможения | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 21 | Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 22 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. | 1 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8. |
| 23 | Основные способы вхождения в воду | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 24 | Кроль на груди | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 25 | Кроль на груди | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 26 | Техника плавания кролем на груди | 1 | 1, 2, 5, 6, 7, 8. |
| IV четверть (8 ч.) | | | | |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 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. | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 28 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 30 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 31 | Строевые упражнения | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 32 | Кроссовая подготовка | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 33 | Метание мяча | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 34 | Резервный урок | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |

**Учебно-методическое обеспечение**

Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2019

[http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493870274762&usg=AOvVaw2Vjxi58mtAjVVlMWMxFxgR)

[http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493870275072&usg=AOvVaw0byV967zd7DwJU25voeaZ-)

[http://festival.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493870276297&usg=AOvVaw2kKFaA8AjW5WeYQSN1DeGZ)