

МБОУ Заборьевская СШ
Демидовского района Смоленской области

Принято
на заседании
пед. совета
Протокол № 1от
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 3 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 1-4классы: учеб. для общеобразовательных организаций: М.Я. Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. - 5-е изд. –

М.: Просвещение,2016.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе разработана в соответствии со следующим нормативно-правовым обеспечением:

1. Федерального закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования;
3. Авторской программы по физической культуре, авторы - составители М, Я, Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2016.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами Акробатики	29	8
Легкая атлетика	25	12

Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	32	3
Общее количество часов	102	25

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе 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, с	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. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 3 класс.

№	Тема урока	Дата
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	2.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	5.09
3	Техника челночного бега	7.09
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	9.09
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	12.09
6	Тестирование метания мешочка на дальность	14.09
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	16.09
8	Спортивная игра «Футбол»	19.09
9	Прыжок в длину с разбега	21.09
10	Прыжки в длину с разбега на результат	23.09
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	26.09
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	28.09
13	Тестирование метания малого мяча на точность	30.09
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	3.10
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	5.10
16	Тестирование прыжка в длину с места	7.10
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	10.10
18	Тестирование виса на время	12.10
19	Подвижная игра «Перестрелка»	14.10
20	Футбольные упражнения	17.10
21	Футбольные упражнения в парах	19.10
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	21.10
23	Подвижная игра «Осада города»	24.10
24	Броски и ловля мяча в парах	26.10
25	Закаливание	28.10
26	Ведение мяча	7.11
27	Подвижные игры	9.11
28	Кувырок вперед	11.11

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	14.11
30	Варианты выполнения кувырка вперед	16.11
31	Кувырок назад	18.11
32	Кувырки	21.11
33	Круговая тренировка	23.11
34	Стойка на голове	25.11
35	Стойка на руках	28.11
36	Круговая тренировка	30.11
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	2.12
38	Лазанье и пере-лезание по гимнастической стенке	5.12
39	Прыжки в скакалку	7.12
40	Прыжки в скакалку в тройках	9.12
41	Лазанье по канату в три приема	12.12
42	Круговая тренировка	14.12
43	Упражнения на гимнастическом бревне	16.12
44	Упражнения на гимнастических кольцах	19.12
45	Круговая тренировка	21.12
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	23.12
47	Варианты вращения обруча	26.12
48	Круговая тренировка	28.12
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	30.12
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	13.01
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	16.01
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	18.01
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	20.01
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	23.01
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	25.01
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	27.01
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	30.01
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1.02

59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	3.01
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	6.02
61	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах	8.02
62	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	10.02
63	Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча на месте и бегом.	13.02
64	Подвижные игры. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди.	15.02
65	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	17.02
66	Эстафеты с баскетбольным мячом	20.02
67	Подвижные игры с элементами баскетбола	22.02
68	Подвижные игры «Охотники и утки». Броски в цель.	24.02
69	Контрольный урок. Бросок баскетбольного мяча двумя руками. Подвижные игры.	27.02
70	Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1.03
71	Полоса препятствий	3.03
72	Усложненная полоса препятствий	6.03
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	10.03
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	13.03
75	Прыжок в высоту спиной вперед	15.03
76	Прыжки на мячах-хопах	17.03
77	Эстафеты с мячом	20.03
78	Подвижные игры	22.03
79	Броски мяча через волейбольную сетку	24.03
80	Подвижная игра «Пионербол»	5.04
81	Волейбол как вид спорта	7.04
82	Подготовка к волейболу	10.04
83	Контрольный урок по волейболу	12.04
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	14.04
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	17.04
86	Тестирование вися на время	19.04
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	21.04
88	Тестирование прыжка в длину с места	24.04

89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	26.04
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	28.04
91	Баскетбол. Ведение мяча, остановка прыжком, бросок.	5.05
92	Тестирование метания малого мяча на точность	8.05
93	Спортивная игра «Баскетбол»	10.05
94	Беговые упражнения	12.05
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	15.05
96	Тестирование челночного бега 3 x 10м	17.05
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	19.05
98	Спортивная игра «Футбол»	22.05
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	24.05
100	Бег на 1000 м	26.05
101	Спортивные игры	29.05
102	Подвижные и спортивные игры	31.05

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2010 г.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. — М. : Просвещение, 2010 г
3. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М. «Просвещение». 2009 г.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Под редакцией А. Г. Асмолова – М. «Просвещение», 2008
5. Планируемые результаты начального общего образования.под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой – М. « Просвещение»
6. Оценка достижения