

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
МКОУ ХМР «СОШ с. Селиярово»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Ернова И.П.

Приказ № 275-0

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шехирева Нина Николаевна
учитель физической культуры

Селиярово 2022

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря

освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- продемонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Корректировка
Раздел I	Знания о физической культуре	3		
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		
2	Виды физических упражнений. Что такое комплексы физических упражнений	1		
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		
Раздел II	«Физическое совершенствование» Спортивно - оздоровительная деятельность	99		
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места	1		
5	Бег 30 м(сек) с высокого старта	1		
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1		
7	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)	1		
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
9	Метание мяча в цель	1		
10	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		
11	Бег	1		
Легкая атлетика – 5ч				
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		
13	Бег на средние дистанции	1		
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		
15	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с места	1		
16	Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель	1		
Подвижные игры–6 ч				
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		
18	Подвижные игры с водящим	1		
19	Подвижные игры без водящего	1		
20	Эстафеты	1		
21	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем	1		
22	Подвижные игры	1		
Спортивные игры – баскетбол – 3 ч				
23	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча.	1		

24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		
Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировки	1		
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		
30	Лазание по канату в два, три приема	1		
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		
Лыжная подготовка – 6 ч				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правильный подбор лыжного инвентаря и одежды	1		
33	Одновременный двухшажный ход	1		
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		
35	Спуск, подъем, торможение	1		
36	Поворот переступанием	1		
37	Подвижные игры на лыжах	1		
Гимнастика – 5 ч				
38	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		
39	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатическая комбинация.	1		
40	Висы и упоры.	1		
41	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		
42	Игры и игровые упражнения с предметами			
Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч				
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
45	Подвижные игры на лыжах	1		
46	Подвижные игры на улице	1		
Подвижные игры с элементами спорта -7ч				
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		
50	Подвижные игры на основе лыжных соревнований	1		
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		
Лыжная подготовка – 8 ч				

54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		
56	Поворот переступанием в движении	1		
57	Подъёмы и спуски. Игры на лыжах	1		
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции без учета времени	1		
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		
60	Бег на дистанцию без учета времени	1		
61	Лыжные эстафеты	1		
Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч				
62	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		
63	Передача мяча двумя рыками сверху в перед	1		
64	Работа в парах-передача мяча на расстоянии	1		
65	Работа в парах Подача мяча в паре	1		
66	Работа через сетку в парах	1		
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		
68	Подвижные игры по выбору учащихся	1		
Гимнастика с основами акробатики- 6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		
72	Строевые упражнения. Перелезание через коня	1		
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		
Подвижные игры - 5 ч				
75	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты.	1		
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		
Легкая атлетика – 7 ч				
80	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		
85	Бег на выносливость (длительный бег 4 мин.)	1		
86	Легкоатлетические эстафеты	1		
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).				

Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч				
87	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		
88	Бег на выносливость	1		
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		
Спортивные игры – футбол- 5 ч				
95	Инструктаж по ТБ. История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		
96	Удары по мячу. Остановка мяча	1		
97	Удары по катящему мячу в стену	1		
98	Ведение мяча. Игровая практика	1		
99	Игровая практика	1		
Подвижные игры- 3ч				
100	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		
101	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
102	Веселые старты	1		
	Итого	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 классы/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Физическая культура 3-4 классы»/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»;
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная

- линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 63 с.;
3. «Спортивные и подвижные игры»/ Железняк Ю.Д.. М., «ФИС», 1984г.;
4. «Здоровьесберегающие технологии» М., «ВАКО» 2004г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://www.gto.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
Секундомер однокнопочный
Ворота для мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Флажки разметочные
Кегли
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат гимнастический
Льжи
Льжные палки
Льжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток
Секундомер
Линейка
Рулетка измерительная

