

для 3 класса

*Программа составлена:
учителем физической культуры
Воробьевым Дмитрием Александровичем*

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

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 РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый**.

УМК учителя: В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

УМК обучающегося:

1. Мой друг - физкультура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2010.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» во 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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 РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 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, 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 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, готовности 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 ит. 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).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными

палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Тематическое планирование с учетом программы воспитания

Тема	Кол-во часов	Содержание воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	4	Сентябрь
Гимнастика с элементами акробатики	31	Всероссийский день бега «Кросс нации» Последняя суббота октября -
Легкая атлетика	28	Всероссийский день гимнастики
Льжная подготовка	12	1 декабря -
Подвижные игры	27	Всероссийский день хоккея
Общее количество часов	102	10 декабря – Всемирный день футбола 17 января –Международный день зимних видов спорта 9 февраля – День рождения волейбола 5марта День физической культуры и спорта 6 апреля - Международный день спорта во благо

№	Дата	Тема урока	Кол-во	Примечание
---	------	------------	--------	------------

		<p>развития мира</p> <p>6 апреля – Всемирный день настольного тенниса</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 мая Открытый чемпионат Франции по теннису 		
--	--	---	--	--

	план	факт			
1			Вводный урок ТБ на уроках физической культуры	1	
2			Тестирование бега с высокого старта 30м	1	
3			Техника челночного бега	1	
4			Тестирование челночного бега 3 на 10 м	1	
5			Техника метания малого мяча	1	
6			Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
7			Упражнения на координацию движений		
8			Развитие физических качеств	1	
9			Техника прыжка в длину		
10			Прыжок в длину с разбега	1	
11			Прыжок в длину с разбега на результат	1	
12			. Подвижные игры	1	
13			Тестирование метания малого мяча на точность	1	
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1	
16			Прыжки в длину и высоту		
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа согнувшись	1	
18			Вис на время	1	
19			Тестирование вися на время	1	
20			Бег на выносливость	1	
21			Ловля и броски мяча в парах	1	
22			Подвижная игра» Передвижение по станциям»	1	
23			Подвижная игра» Осада города»	1	
24			Подвижные игры. Ведение мяча		
25			ТБ на уроках гимнастики Перекаты вперед назад	1	

26			Перекаты вперед назад	1	
27			Кувырок вперед	1	
28			Кувырок вперед	1	
29			Кувырок вперед		
30			Кувырок вперед	1	
31			Кувырок вперед	1	
32			Стойка на лопатках.	1	
33			Стойка на лопатках.	1	
34			Стойка на лопатках,мост	1	
35			Стойка на лопатках ,мост	1	
36			Стойка на лопатках,мост	1	
37			Упражнения на гимнастической стенке	1	
38			Упражнения на гимнастической стенке	1	
39			Упражнения на гимнастической стенке	1	
40			Упражнения на гимнастической стенке	1	
41			Упражнения на гимнастической стенке	1	
42			Упражнения на гимнастической скамейке	1	
43			Упражнения на гимнастической скамейке	1	
44			Упражнения на гимнастической скамейке	1	
45			Упражнения со скакалкой	1	
46			Упражнения со скакалкой	1	
47			Вращение обруча	1	
48			Вращение обруча	1	
49			Подвижные игры с мячом	1	
50			Подвижные игры с мячом	1	
51			Подвижные игры с мячом	1	

52			Броски мяча в баскетбольный щит	1	
53			Броски мяча в баскетбольный щит	1	
54			Броски мяча в баскетбольный щит	1	
55			Верхняя передача мяча	1	
56			Верхняя передача мяча	1	
57			Верхняя передача мяча	1	
58			Круговая тренировка	1	
59			Нижняя передача мяча	1	
60			Зимние подвижные игры	1	
61			Строевая подготовка	1	
62			Преодоление полосы препятствий	1	
63			Усложненная полоса препятствий	1	
64			Подвижная игра «Попади в цель»	1	
65			Зимние подвижные игры	1	
66			Подвижные игры, броски в цель	1	
67			Зимние подвижные игры «Морозко»	1	
68			Развитие координационных способностей	1	
69			Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	
70			Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	
71			Ведение мяча и броски в кольцо	1	
72			Эстафеты с мячом	1	
73			Эстафеты с мячом закрепление	1	
74			Контрольный урок работа с мячом	1	
75			Круговая тренировка	1	
76			Подвижные игры	1	
77			Броски мяча через волейбольную сетку	1	
78			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	

79			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
80			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
81			Тестирование броска набивного мяча	1	
82			Тестирование вися на время	1	
83			Метание мяча	1	
84			Тестирование челночного бега	1	
85			Тестирование прыжка в длину	1	
86			Бег 30 м	1	
87			Подъем туловища из положения лежа	1	
88			Наклон туловища вперед из положения стоя	1	
89			Техника метания малого мяча на точность	1	
90			Тестирование подтягивания	1	
91			Бег 1000м	1	
92			Бег 1000 м	1	
93			Кроссовая подготовка	1	
94			Кроссовый бег	1	
95			Веселые старты	1	
96			Эстафета с флажками	1	
97			Контрольный урок по легкой атлетике	1	
98			Подвижная игра «Вышибалы»	1	
99			Контрольный урок по легкой атлетике (бег, ходьба, метание, прыжки)	1	
100			Бег на выносливость	1	
101			Кроссовый бег	1	
102			Итоговый урок	1	

4.Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

на 2022-2023 учебный год

Класс: 3

Учитель: Воробьёв Дмитрий Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; 33 учебные недели по 3 часа.

Плановых контрольных уроков-2

Рабочая программа составлена на основе примерной программы для общеобразовательных школ по физической культуре и авторской программы по физической культуре В.И. Лях

Учебник: В.И. Лях .- М.: «Просвещение»,2012.