

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования на основе авторской программы Р.И. Тарнопольской, Б.И.Мишина, (УМК «Гармония»; издательство Смоленск: «Ассоциация XXI век», 2013г.) примерной программы начального общего образования по физической культуре, издательство «Ассоциация XXI век», с учётом учебного плана МБОУ Николо-Березовская СОШ на 2022-2023 учебный год и основной образовательной программы МБОУ Николо- Березовской СОШ.

Нормативно-правовые документы реализации Рабочей программы

- 1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3.Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 4.Приказ № 632 от 22.11.2019г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 5.Приказ № 249 от 18.05.2020г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 6.Приказ от 23 декабря 2020г. № 766 о внесении изменений в ФПУ от 20 мая 2020 года № 254, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ от 2 марта 2021г. № 62645.

Для реализации программы используется УМК: «Физическая культура» - учебное пособие для 3 класса под редакцией Р.И. Тарнопольская , Б.И. Мишин Смоленск «Ассоциация XXIвек. 2013г.

Цели и задачи:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и

командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Срок реализации рабочей программы-1 год.

Общая характеристика учебного предмета.

Ценность жизни

– признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы

– осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека

– определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи

– признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом учебного плана

МБОУ Николо -Березовской СОШ на 2022-2023 учебный год, в соответствии с которым на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю. В рабочей программе запланировано 98 уроков. Не запланированы уроки на следующие даты: 24.02.,08.03., 01.05.,08.05.

Планируемые результаты освоения учебной программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета:

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Спортивно- оздоровительная деятельность(102 ч)

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с

требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Программный материал.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика(22ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы торможение.

Подвижные и спортивные игры (18 ч.)

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 лёгкой 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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Передал-садись». Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Учебная игра в мини-баскетбол.

Кроссовая подготовка (23 ч.)

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов.
1.	Лёгкая атлетика	22
2.	Кроссовая подготовка	23
3.	Гимнастика	18
4.	Подвижные игры	18
б.	Подвижные игры на основе баскетбола	21
	Итого за год	102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Вводный инструктаж. Бег по дистанции. Бег в коридоре.	02.09	
2	Игра: «Пустое место».	05.09	
3	Бег с максимальной скоростью до 60 метров.	07.09	
4	Подвижная игра : «Команда быстроногих»	09.09	
5	Бег на результат 30, 60 метров.	12.09	
6	Подвижная игра : «Смена сторон».	14.09	
7	Прыжки с высоты до 60 см. Игра : «Лисы и куры».	16.09	
8	Прыжки в длину с разбега.	19.09	
9	Многоскоки. Игра : «Прыгающие воробушки»	21.09	
10	Метание малого мяча на дальность	23.09	
11	Игра : «Кто дальше бросит».	26.09	
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	28.09	
13	Бег 5 мин. Игра : «Волк во рву».	30.09	
14	Развитие выносливости.	03.10	
15	Чередование ходьбы и бега 6 мин.	05.10	
16	Преодоление препятствий.	07.10	
17	Подвижная игра : «Два мороза».	10.10	
18	Чередование ходьбы и бега 80 м бег, 90 метров ходьба.	12.10	
19	Подвижная игра : «Рыбаки и рыбки».	14.10	
20	Бег 7 мин. ОРУ.	17.10	
21	Игра : «Перебежка с выручкой».	19.10	
22	Развитие выносливости.	21.10	
23	Бег 8 мин Эстафеты.	24.10	
24	Подвижная игра : «Шишки , желуди ,орехи».	26.10	
25	Контрольная работа №1.	28.10	
26	Подвижная игра : «Что изменилось».	07.11	
27	Выполнение команд .Расчёт.	09.11	
28	Перекаты в группировке 2-3 кувырка вперёд.	11.11	
29	Стойка на лопатках. Кувырки.	14.11	
30	Мост из положения лёжа на спине	16.11	
31	ОРУ. Игра : «Западня».	16.11	
32	Вис стоя и лёжа.ОРУ.	18.11	
33	ОРУ с обручами. ОРУ без предметов.	21.11	
34	Подвижная игра : «Маскировка в колоннах».	23.11	
35	Строевые упражнения. ОРУ.	25.11	
36	Вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастическими палками.	28.11	
37	Упражнения на гимнастической скамейке.	30.11	
38	Подвижная игра : «угадай чей голос».	02.12	
39	Ходьба приставными шагами по бревну.	05.12	
40	Подвижная игра : «Не ошибись».	07.12	
41	Развитие координационных способностей.	07.12	
42	Перелезание через гимнастического коня.	09.12	
43	Лазание по наклонной скамейке.	12.12	
44	Подвижная игра : «Аисты».	14.12	
45	ОРУ с обручем. Игра : «Заяц без логова».	16.12	
46	Эстафеты с мячами. ОРУ в движении.	19.12	
47	Подвижные игры : «Кто догонит» , «Кто быстрее».	21.12	

48	Развитие скоростно-силовых способностей.	23.12	
49	Повторный инструктаж по Т.Б. Эстафеты с мячами.	26.12	
50	Контрольная работа №2.	28.12	
51	Игра: «Кто обгонит». ОРУ на месте.	11.01	
52	Подвижная игра : «Вызов номеров».	13.01	
53	Эстафеты с гимнастическими палками.	16.01	
54	Игра : «Волк во рву».	18.01	
55	Эстафеты с мячами.	20.01	
56	Подвижная игра : «Пустое место».	23.01	
57	Развитие скоростно-силовых способностей.	25.01	
58	Игра : «К своим флажкам».	01.02	
59	Эстафеты с мячами.	03.02	
60	ОРУ Игра : «Паровозики».	06.02	
61	Подвижная игра : «Паровозики».	08.02	
62	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	10.02	
63	Броски мяча в цель.	13.02	
64	Игра : «Передал -садись».	15.02	
65	Развитие координационных способностей.	17.02	
66	Ловля и передача мяча в движении.	20.02	
67	Игра «Мяч ловцу»	22.02	
68	ОРУ с мячом.	27.02	
69	Ловля и передача мяча в треугольниках	01.03	
70	Броски двумя руками от груди.	03.03	
71	Игра : «Гонка мячей по кругу».	06.03	
72	Подвижная игра : «Обгони мяч».	10.03	
73	«Перестрелка». Броски мяча в кольцо.	13.03	
74	Развитие координационных способностей.	15.03	
75	Ведение мяча с изменением направления.	17.03	
76	ОРУ с баскетбольными мячами.	20.03	
77	Броски двумя руками от груди.	22.03	
78	Контрольная работа №3.	24.03	
79	Повторный инструктаж по ТБ. Игра в мини-баскетбол.	05.04	
80	Ведение, передача, бросок. Игра : «Не дай мяч водящему».	07.04	
81	Броски мяча в кольцо, в цель. Игра: «Мяч соседу».	10.04	
82	Ведение с изменением скорости. Игра : «Мяч соседу».	12.04	
83	Игра в мини-баскетбол. ОРУ с мячами.	14.04	
84	Инструктаж по Т,Б. Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	17.04	
85	Бег 5 минут. Развитие выносливости.	19.04	
86	Бег в чередовании с ходьбой, (бег 70 метров-ходьба 100м). Бег 5 мин.	21.04	
87	Бег 6 мин. Игра : «Волк во рву».	24.04	
88	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	26.04	
89	Бег 7 мин. Игра : «Перебежка с выручкой».	28.04	
90	Бег 8 мин. Игра : «Гуси-лебеди».	03.05	
91	Кросс 1000 метров. ОРУ	05.05	
92	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета .Бег с максимальной скоростью (60м).	10.05	
93	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра : «белые медведи».	12.05	

94	Развитие скоростных способностей. Игра «Эстафета зверей».	15.05	
95	Бег на результат (30, 60 м). Игра : «Смена сторон».	17.05	
96	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	19.05	
97	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра : «Гуси-лебеди».	22.05	
98	Контрольная работа №4.	24.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Николо- Березовской СОШ

от 22.08. 2022 г. №1

_____ Г.Н. Чернова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Т.Н.Бондарева

22.08.2022 г.

Название курса	Физическая культура
Класс	3

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Количество часов	97
Составители	Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишина
Цель курса	Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности
Задачи курса	<p>- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</p> <p>— совершенствование жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</p> <p>— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</p> <p>— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
Структура курса	<p>1.Гимнастика -18ч</p> <p>2.Лёгкая атлетика -22ч</p> <p>3. Гимнастика - 26ч</p> <p>4. Подвижные игры - 20ч</p> <p>5. Подвижные игры на основе баскетбола -21ч</p> <p>6 Кроссовая подготовка -23ч.</p>