

«Рассмотрено» на МО школы
Руководитель МО

И.А. Романова

«31» 08 2022г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

С.Н. Чиндяева Чиндяева С. Н.

«31» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор школы

Л.П. Бострикова Бострикова Л. П.

«01» сентября 2022г.

Приказ № 265

от «01» сентября 2022г.



Рабочая программа

Наименование курса: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 3

Учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Тельпуховский Валерий Валерьевич

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа (3 час в неделю)

Планирование составлено на основе примерной рабочей программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы:

В.И. Лях – 5 –е издание, Москва Просвещение, 2018 г.

Рабочую программу составил: Тельпуховский В.В.

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена на основе нормативных документов:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373

-Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки ,Ф от 6 октября 2009г. № 373» от 31 декабря 2015г. № 1576

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019год)

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки 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»

В классе обучаются дети, которым по результатам обследования ПМПК рекомендовано обучение по АООП НОО (вариант 7.1.).

Вариант 7.1. АООП НОО: предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы). Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося. Основными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи. В структуру АООП НОО обязательно включается Программа коррекционной работы, направленная на развитие социальных (жизненных) компетенций обучающегося и поддержку в освоении АООП НОО.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ:

- КОРРЕКЦИЯ И КОМПЕНСАЦИЯ НАРУШЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ;

-Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

-Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-Развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятием по физкультуре;

ПРИНЦИПЫ:

-индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

-коррекционная направленность обучения;

-оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

УМК: В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.

В.И.Лях. Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019год);

Цель : формирование у воспитанников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи: – 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, ее 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

Содержание программы.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика : ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Подвижные игры: на материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра.

Планируемые результаты изучения предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

Личностные:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

поставленной задачей и условия ми её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Распределение учебных часов по разделам программы

| № | Наименование раздела/темы | Количество часов |
|----|----------------------------------|------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 48 |
| 2 | Гимнастика | 24 |
| 3 | Лыжная подготовка | 20 |
| 4 | Подвижные игры, спортивные игры. | 10 |

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 3 класса.

| Мальчики | | | Упражнение 3 класс | Девочки | | |
|-------------------|------|------|------------------------------------|-------------------|------|------|
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | Бег на 30 метров (сек) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | Челночный бег 4x9 м (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | Бег на 1000 метров | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | Бег на 1500 метров (мин.сек) | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | Прыжок в высоту (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | Приседания (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| 27 | 22 | 15 | Метание мяча 150 г (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | Метание теннисного мяча (м) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | Подтягивание из виса (раз) | | | |
| 16 | 11 | 9 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | Вис на согнутых руках (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | Отжимания от пола (раз) | 9 | 6 | 4 |

Контрольно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|-------|---|------------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 | | |
| 2. | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | | |
| 3. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 | | |
| 4. | Передвижение по диагонали. | 1 | | |
| 5. | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 | | |
| 6. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | | |
| 7. | Челночный бег 3x10 м. Бег с изменением частоты и длины шагов. | 1 | | |
| 8. | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | 1 | | |
| 9. | Равномерный медленный бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 | | |
| 10. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | |
| 11. | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 12. | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1 | | |
| 13. | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | дальность. | | | |
| 14. | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. | 1 | | |
| 15. | Преодоление препятствий. | 1 | | |
| 16. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 | | |
| 17. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 18. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 | | |
| 19. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 20. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 21. | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 | | |
| 22. | Кувырок вперёд. | 1 | | |
| 23. | Кувырки вперёд. | 1 | | |
| 24. | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств | 1 | | |
| 25. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 | | |
| 26. | «Мост» из положения лежа | 1 | | |
| 27. | Вис, согнув ноги. | 1 | | |
| 28. | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 | | |
| 29. | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | | |
| 30. | Перелезание через препятствие (высота 90 см). | 1 | | |
| 31. | Вис на согнутых руках. | 1 | | |
| 32. | Переползание по-пластунски. | 1 | | |
| 33. | Переползание по-пластунски. | 1 | | |
| 34. | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. | 1 | | |
| 35. | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. | 1 | | |
| 36. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 | | |
| 37. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 38. | Полоса препятствий. | 1 | | |
| 39. | Полоса препятствий. | 1 | | |
| 40. | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. | 1 | | |
| 41. | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. | 1 | | |
| 42. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 43. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 44. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 45. | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 | | |
| 46. | Повторение поворотов переступанием на месте. | 1 | | |
| 47. | Поворот переступанием в движении. | 1 | | |
| 48. | Передвижение попеременно- двухшажным ходом. | 1 | | |
| 49. | Спуск в основной стойке. | 1 | | |
| 50. | Спуск в низкой стойке. | 1 | | |
| 51. | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений | 1 | | |
| 52. | Подъём «лесенкой». | 1 | | |
| 53. | Подъём «елочкой». | 1 | | |
| 54. | Торможение падением. | 1 | | |
| 55. | Равномерное передвижение по дистанции. | 1 | | |
| 56. | Торможение «Плугом». | 1 | | |
| 57. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 | | |
| 58. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 | | |
| 59. | Спуски и подъёмы изученными способами | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 60. | Равномерное передвижение. | 1 | | |
| 61. | Равномерное передвижение. | 1 | | |
| 62. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 1 | | |
| 63. | Равномерное передвижение. | 1 | | |
| 64. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 1 | | |
| 65. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 | | |
| 66. | Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств | 1 | | |
| 67. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 68. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 | | |
| 69. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 70. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 | | |
| 71. | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 | | |
| 72. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| 73. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 74. | Подвижные игры. | 1 | | |
| 75. | Смыкание приставными шагами в шеренге. Строевые упражнения | 1 | | |
| 76. | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 77. | Прыжки с высоты. | 1 | | |
| 78. | Совершенствование прыжка в длину с места | 1 | | |
| 79. | Метание малого мяча в цель. | 1 | | |
| 80. | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 | | |
| 81. | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 | | |
| 82. | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | | | | |
| 83. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | | |
| 84. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | | |
| 85. | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 | | |
| 86. | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 | | |
| 87. | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 1 | | |
| 88. | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 1 | | |
| 89. | Ведение футбольного мяча. | 1 | | |
| 90. | Ведение футбольного мяча. | 1 | | |
| 91. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | | |
| 92. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | | |
| 93. | Бег на 30 м. | 1 | | |
| 94. | Челночный бег 3x10 м. | 1 | | |
| 95. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | | |
| 96. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | |
| 97. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | |