

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

 Н.П. Демченко

Протокол № 1

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СШ»  В.А. Пешенко

«06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СШ»  О.И. Аношко

«06» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна
Класс - 3

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - 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.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре 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 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часов из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Знания о физической культуре (6 часов)

Выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физической культуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, об органах чувств, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «волейбол».

Гимнастика с элементами акробатики (29 часов).

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика (25 часов): бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры (22 часа). Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Лыжная подготовка (20 часов).

Прохождение материала по разделу «Лыжная подготовка» - передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км., подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждой темы**

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечания
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Прыжок в длину с разбега	1		
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	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 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Футбольные упражнения в парах	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		

24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Закаливание	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Кувырки	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове	1		
35	Стойка на руках	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
38	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазанье по канату в три приема	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		
47	Варианты вращения обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка.	1		
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		

51	Попеременный двухшажный ход	1		
52	Катание с горок.	1		
53	Одновременный бесшажный ход.	1		
54	Эстафеты.	1		
55	Подъём «полуёлочкой».	1		
56	Торможение «плугом».	1		
57	Повороты переступанием.	1		
58	Прохождение дистанции 1 км.	1		
59	Прохождение дистанции 2 км.	1		
60	Совершенствование техники ходов.	1		
61	Совершенствование техники подъема и поворота.	1		
62	Прохождение дистанции 3 км.	1		
63	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1		
64	Повороты переступанием.	1		
65	Прохождение дистанции 2 км. на результат.	1		
66	Эстафеты.	1		
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
68	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
69	Эстафеты с мячом	1		
70	Подвижные игры	1		
71	Эстафеты с мячом	1		
72	Полоса препятствий	1		
73	Усложненная полоса препятствий	1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
75	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
76	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
77	Прыжки на мячах	1		

78	Эстафеты с мячом	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
81	Подвижные игры	1		
82	Волейбол как вид спорта	1		
83	Подготовка к волейболу	1		
84	Контрольный урок по волейболу	1		
85	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
87	Тестирование виса на время	1		
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
89	Тестирование прыжка в длину с места	1		
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
91	Знакомство с баскетболом	1		
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
93	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
94	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1		
95	Беговые упражнения	1		
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
97	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		
98	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
99	Спортивная игра «Футбол»	1		
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
101	Бег на 1000 м	1		
102	Промежуточная аттестация	1		

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2012
2. Учебник Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение» 2010