

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
Приказ № 170 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Предметная область: физическая культура

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 1 -4 класс

Учебный год: 2022-2023

Разработчик(и) программы: Письмененко О.Е., Волчкова С.А., Савостина Е.В.,
Кузнецова У.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре базового уровня предметной области физическая культура для 3 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России №373 от 6.10.2009г. (с изменениями и дополнениями)
2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "Гимназия №4" г. Брянска
3. Учебного плана МБОУ "Гимназия №4" г. Брянска на 2021-2022 учебный год
4. Авторской программы по физической культуре «Физическая культура 1-4 класс» предметная линия учебников В.И.Лях, М.: «Просвещение» 2011 год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно-методического комплекта) 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В.И. Ляха - М.: Просвещение 2014 год. Представленный УМК выбран, потому что соответствует требованиям ФГОС НОО.

Основная цель учебного предмета:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового отдыха.

Задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, улучшение осанки. Профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- 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;
- выработку 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.

В примерную программу были внесены следующие изменения:

изменено количество часов, отведенных на изучение следующих тем:

- В связи с учетом региональных и местных особенностей, с отсутствием лыжной спортивной базы и лыжного инвентаря в гимназии, неустойчивых климатических условий из базовой части, часы, выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Спортивные игры» (в объеме 1/3 части), часы вариативной части распределены для занятий

«Спортивными играми» (волейбол). В случае отсутствия снежного покрова программный материал по разделу «Лыжная подготовка» заменяется изучением раздела «Спортивные игры».

- «Лыжная подготовка» изучается на теоретическом уровне, с практической отработкой элементов в условиях спортивного зала. Практическая часть раздела осваивается учащимися самостоятельно при наличии спортивного инвентаря и в соответствии с погодными условиями.

В соответствии с учебным планом гимназии на изучение физической культуры в 3 классе отводится 68 часов.

Рабочая программа предусматривает изучение физической культуры в объёме 2 часов в неделю в течение одного учебного года на базовом уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данный курс позволяет достигать следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

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 учета 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 представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры имеет большое значение в образовании обучающихся т.к. предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

№	Название темы (раздела)	Основные вопросы темы (раздела)	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	Знания о физической культуре, умения и навыки Современные Олимпийские игры Приемы закаливания Способы саморегуляции Способы самоконтроля Первая помощь при травмах Основы гигиены и режима дня Влияние физических упражнений на системы организма	В процессе урока
	Легкая атлетика	Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Освоение навыков бега и развитие выносливости Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей Развитие двигательных качеств	22
	Подвижные игры	Закрепление и совершенствование навыков бега Закрепление и совершенствование навыков в прыжках Закрепление и совершенствование навыков метаний Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча, держания Развитие координационных и кондиционных способностей Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями Самостоятельные занятия	28

	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения Освоение висов и упоров Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов, упоров развитие силовых и координационных способностей Развитие двигательных качеств Освоение навыков лазанья и перелазанья Освоение навыков равновесия	12
	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов Виды лыжного спорта Правила соревнований Требования к инвентарю <u>ПРИМЕЧАНИЕ:</u> <i>в связи с отсутствием лыжной спортивной базы и лыжного инвентаря в гимназии, нестойчивых климатических условий, раздел «Лыжная подготовка» изучается на теоретическом уровне, с практической отработкой элементов в условиях спортивного зала. Практическая часть раздела осваивается учащимися самостоятельно при наличии спортивного инвентаря и в соответствии с погодными условиями.</i>	6

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

Количество часов за год 68

Количество часов за 1 триместр – 22 урока; 2 триместр – 22урока; 3 триместр - 24 урока.

№	Название раздела (темы) и их основное содержание (темы уроков), дополнительное содержание. Основные виды деятельности.	Количество часов	Примерные даты	Фактические даты	Примечание
№1	Легкая атлетика	11			
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.2	Высокий старт, бег с ускорением до 30 м.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.3	Бег по дистанции, финиширование.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.4	Бег 30 м на результат.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.5	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.6	Чередование бега с ходьбой.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.7	Встречные эстафеты до 30м.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.9	Прыжок в длину на результат.	1	сентябрь	стр.92-107	
1.10	Челночный бег 3х10 м.	1	октябрь	стр.92-107	
1.11	Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1	октябрь	стр.92-107	
1.12	Бег 500 м без учета времени.	1	октябрь	стр.92-107	
№2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	14			
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижных игр.	1	октябрь	стр.128-136	
2.2	Ловля мяча одной и двумя руками.	1	октябрь	стр.128-136	
2.3	Передача двумя руками от груди.	1	октябрь	стр.128-136	
2.4	Ведение мяча на месте.	1	октябрь	стр.128-136	
2.5	Ведение мяча в движении.	1	октябрь	стр.128-136	
2.6	Ведение мяча с изменением направления.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.7	Броски в цель.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.8	Бросок мяча в корзину.	1	ноябрь	стр.128-136	

2.9	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.10	Ведение мяча на месте и в движении.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.11	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.12	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	ноябрь	стр.128-136	
2.13	Комбинации из разученных элементов.	1	декабрь	стр.128-136	
2.14	Подвижные игры.	1	декабрь	стр.128-136	
№3	Гимнастика с элементами акробатики	12			
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	декабрь	стр.107-127	
3.2	Перекаты, кувырки вперед.	1	декабрь	стр.107-127	
3.3	Кувырок назад с помощью.	1	декабрь	стр.107-127	
3.4	«Мост» из положения лежа.	1	декабрь	стр.107-127	
3.5	Прыжки через скакалку на результат.	1	декабрь	стр.107-127	
3.6	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1	декабрь	стр.107-127	
3.7	Перестроения на месте и в движении.	1	январь	стр.107-127	
3.8	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).	1	январь	стр.107-127	
3.9	Гимнастические эстафеты.	1	январь	стр.107-127	
3.10	Упражнения на шведской стенке.	1	январь	стр.107-127	
3.11	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	январь	стр.107-127	
3.12	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	январь	стр.107-127	
№4	Лыжная подготовка	6			
4.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	январь	стр.143-150	
4.2	Виды лыжного спорта. Подвижная игра	1	февраль	стр.143-150	
4.3	Правила поведения на занятиях лыжным спортом. Подвижная игра	1	февраль	стр.143-150	
4.4	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Подвижная игра	1	февраль	стр.143-150	
4.5	Подвижные игры	1	февраль	стр.143-150	
4.6	Подвижные игры	1	февраль	стр.143-150	
№5	Подвижные игры с элементами волейбола.	14			
5.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижных игр.	1	февраль	стр.128-136	
5.2	Стойки и передвижения.	1	март	стр.128-136	
5.3	Ловля мяча в парах, тройках.	1	март	стр.128-136	
5.4	Ловля мяча в парах , тройках на месте и в движении.	1	март	стр.128-136	
5.5	Броски мяча через сетку с различного расстояния.	1	март	стр.128-136	
5.6	Эстафеты с мячом.	1	март	стр.128-136	
5.7	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	март	стр.128-136	
5.8	Прием мяча снизу.	1	апрель	стр.128-136	
5.9	Передача двумя руками сверху.	1	апрель	стр.128-136	
5.10	Правила игры в «Пионербол».	1	апрель	стр.128-136	

5.11	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	апрель	стр.128-136	
5.12	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	апрель	стр.128-136	
5.13	Применение разученных элементов в игре «Пионербол».	1	апрель	стр.128-136	
5.14	Игра в «Пионербол».	1	апрель	стр.128-136	
№6	Легкая атлетика	11			
6.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	апрель	стр.92-107	
6.2	Высокий старт, бег с ускорением до 30 м.	1	май	стр.92-107	
6.3	Бег по дистанции, финиширование.	1	май	стр.92-107	
6.4	Бег 30 м на результат.	1	май	стр.92-107	
6.5	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.	1	май	стр.92-107	
6.6	Чередование бега с ходьбой.	1	май	стр.92-107	
6.7	Встречные эстафеты до 30м.	1	май	стр.92-107	
6.8	Прыжок в длину на результат.	1	май	стр.92-107	
6.9	Челночный бег 3x10 м.	1	май	стр.92-107	
6.10	Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1	май	стр.92-107	
6.11	Бег 500 м без учета времени.	1	май	стр.92-107	

