

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30.

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура», Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, М., Астрель, 2013). На изучение предмета «Физическая культура» 3 класс учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе, на изучение предмета « Физическая культура » количество часов не изменяется и за год составляет 98 часов.

Формы текущего контроля по предмету: устный опрос, проект, физические упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

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

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся 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 закалывания 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.

Мтапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями 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

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся 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

Обучающиеся научатся:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание(темы, перечень лабораторных и практических работ, экскурсий)
1		
2		
3		
4		
5		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ока	Раздел, тема урока	Формы текущего контроля	Кол – во часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Устный опрос	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	Устный опрос	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Устный опрос	1
4	Передвижение по диагонали.	Устный опрос	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	Устный опрос	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Устный опрос	1
7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Устный опрос	1
8	Челночный бег 3x10 м.	Устный опрос	1
9	Бег с изменением частоты и длины шагов.	Устный опрос	1
10	Бег с изменением частоты и длины шагов	Устный опрос	1
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	Устный опрос	1
12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	Устный опрос	1
13	Прыжки через скакалку	Устный опрос	1
14	Равномерный медленный бег	Устный опрос	1
15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Устный опрос	1
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	Устный опрос	1
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Устный опрос	1
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Устный опрос	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	Устный опрос	1
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	Устный опрос	1
21	Броски набивного мяча	Устный опрос	1
22	(1 кг) от груди на дальность.	Устный опрос	1
23	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	Устный опрос	1
24	Преодоление препятствий.	Устный опрос	1
25	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Устный опрос	1
26	Веселые игры с мячом	Устный опрос	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Устный опрос	1
28	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Устный опрос	1
29	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	Устный опрос	1
30	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Устный опрос	1
31	Бросок мяча одной рукой от плеча	Устный опрос	1
32	Подвижные игры.	Устный опрос	1
33	Подвижные игры	Устный опрос	1
34	Веселые эстафеты	Устный опрос	1
35	Правила поведения на уроках гимнастики	Устный опрос	1
36	Кувырок вперёд.	Устный опрос	1
37	Кувырки вперёд.	Устный опрос	1

38	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	Устный опрос	1
39	Комплексные упражнения, направленные на развитие физических качеств	Устный опрос	1
40	Стойка на лопатках из упора присев.	Устный опрос	1
41	«Мост» из положения стоя.	Устный опрос	1
42	Вис, согнув ноги.	Устный опрос	1
43	Комплекс ритмической гимнастики.	Устный опрос	1
44	Комплекс ритмической гимнастики	Устный опрос	1
45	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	Устный опрос	1
46	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	Устный опрос	1
47	Перелазание через препятствие	Устный опрос	1
48	Вис на согнутых руках.	Устный опрос	1
49	Переползание попластунски.	Устный опрос	1
50	Переползание попластунски.	Устный опрос	1
51	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Устный опрос	1
52	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Устный опрос	1
53	Комбинация из элементов акробатики.	Устный опрос	1
54	Комбинация из элементов акробатики	Устный опрос	1
55	Комбинация из элементов акробатики.	Устный опрос	1
56	Полоса препятствий.	Устный опрос	1
57	Полоса препятствий.	Устный опрос	1
58	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	Устный опрос	1
59	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	Устный опрос	1
60	Подвижные игры.	Устный опрос	1
61	Подвижные игры.	Устный опрос	1
62	Подвижные игры.	Устный опрос	1
63	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	Устный опрос	1
64	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Устный опрос	1
65	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	Устный опрос	1
66	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Устный опрос	1
67	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Устный опрос	1
68	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	Устный опрос	1
69	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Устный опрос	1
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Устный опрос	1
71	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Устный опрос	1
72	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Устный опрос	1
73	Подвижные игры.	Устный опрос	1
74	Подвижные игры.	Устный опрос	1
75	Игры на свежем воздухе	Устный опрос	1
76	Смыкание приставными шагами в шеренге.	Устный опрос	1
77	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Устный опрос	1
78	Прыжки с высоты.	Устный опрос	1
79	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	Устный опрос	1
80	Метание малого мяча на дальность.	Устный опрос	1

81	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	Устный опрос	1
82	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	Устный опрос	1
83	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений	Устный опрос	1
84	Ведение баскетбольного мяча.	Устный опрос	1
85	Ведение баскетбольного мяча.	Устный опрос	1
86	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	Устный опрос	1
87	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	Устный опрос	1
88	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Устный опрос	1
89	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Устный опрос	1
90	Ведение футбольного мяча.	Устный опрос	1
91	Ведение футбольного мяча.	Устный опрос	1
92	Совершенствование элементов спортивных игр.	Устный опрос	1
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	Устный опрос	1
94	Бег на 30м.	Устный опрос	1
95	Челночный бег 3х10 м.	Устный опрос	1
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	Устный опрос	1
97	Подвижные игры и эстафеты.	Устный опрос	1
98	Подвижные игры и эстафеты.	Устный опрос	1
	ИТОГО		98