

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ Е. В. Вершинин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 3 класса

на 2022–2023 учебный год

Составитель : Бизина Марина Михайловна

2022 год

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы:*

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится*

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные**

*Обучающийся научится:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- наблюдать 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);
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
  - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
  - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

- *Физическая культура.*

Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий

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

- *Из истории физической культуры.*

Физическая культура у древних народов .Олимпийское движение .

*-Физические упражнения.*

Физические упражнения и их влияние на здоровье человека. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристики основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.*

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений в покое и во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Спортивные игры.**

##### **Футбол**

Специальные передвижения футболиста; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; передача мяча в парах и тройках; удар по воротам; остановка опускающегося мяча серединой подъема; элементы игры в мини-футбол; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Точно в цель», «Не давай мяча водящему», «Пройди через ворота».

##### **Баскетбол**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча на месте правой и левой рукой, с продвижением вперед по прямой, по дуге, в движении вокруг стоек («змейкой»), с изменением направления и скорости, высоты отскока мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Вызов номеров», «Мяч среднему», «Три передачи», «Точная передача».

##### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения:* упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; равновесие.

*Акробатические комбинации.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.*

*Опорный прыжок.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; преодоление гимнастической полосы препятствий.*

*Танцевальные упражнения.*

### **Самбо**

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, на бок кувырком, при падении вперед на руки. Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием.

### **Легкая атлетика**

*Освоение навыков бега:* Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

*Освоение навыков прыжков:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и с разбега, в высоту; прыгивание и запрыгивание; многоскоки. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

*Овладение навыками метания:* метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание на дальность. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение одно- временным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом

**Плавание** (ввиду отсутствия условий, даются только теоретические сведения).

Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди; упражнения на всплывание и удержание тела на поверхности воды; упражнения на согласование работы рук и ног.

«Значение умения плавать в жизни каждого человека».

«Правила занятий в бассейне».

«Правила Т.Б. во время плавания в открытых водоёмах».

«Упражнения на всплывание и удержание тела на поверхности воды».

«Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди».

«Правила поведения в экстремальной ситуации на воде».

**Игры отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).**

Освоение игр и игровых упражнений на воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту.

### **Народные подвижные игры:**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Не урони палку», «Через холодный ручей», «Альпинисты», «Догонялки на марше», «Кузнечики».

*На материале раздела Самбо:* «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Вытолкни за круг».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай на лету», «Метатели», «Пустое место», «Третий лишний», «Пятнашки», «Волк во рву», «Удочка», «Охотники и утки», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки с мячом».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Два мороза», «Кто дальше», «Нарисуй солнышко», «Снежный биатлон», «Смелее с горки», «Попади в ворота», «Царь горы».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Вызов номеров», «Мяч среднему», «Три передачи», «Точная передача».

Футбол: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Точно в цель», «Не давай мяча водящему», «Пройди через ворота».

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале лёгкой атлетики

На материале лыжных гонок

На материале плавания

На развитие основных физических качеств.

### **Система оценивания**

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере ориентируюсь на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов. Одним из наиболее адекватных инструментов для оценки динамики образовательных достижений служит портфель достижений обучающегося.

### **Формы контроля:**

демонстрация техники двигательного действия, физических способностей; составление КУ, КОРУ; знание правил соревнований по видам спорта; определение уровня физической подготовленности; проектные, творческие и исследовательские работы.

Обучающиеся подготовительной и спец А группы (при наличии заявления от родителей) посещают общеобразовательные уроки вместе с основной группой. Выполнение ряда практических упражнений, которые противопоказаны по заболеванию, заменяются другими упражнениями с учетом однонаправленного воздействия для формирования двигательных навыков и физического развития обучающихся. На уроках используются индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Виды и формы контроля в СМГ:**

- собеседование по теоретическим вопросам;
- устное сообщение по теоретическим вопросам;
- реферат, как правило, на тему заболевания;
- практическое выполнение лечебных упражнений по профилю заболевания.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», занимаются физической культурой по специально разработанной программе в условиях медицинского учреждения.

**Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций – двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения, ОРУ, на снарядах, упражнения на формирование навыка правильной осанки, для укрепления сводов стопы, для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, на развитие равновесия, координационных способностей, на развитие точности движений и дифференцировки усилий, лазанье и перелезание, на физическое расслабление мышц, сознательное снижение тонуса различных групп мышц могут иметь как общий, так и локальный характер.

**Тематическое планирование программного материала уроков физической культуры для 3 класса**

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Контроль (диагностические и т.д.) работы	Практические (лабораторные) работы	Экскурсии	Проекты	Всего	Цифровые образовательные ресурсы
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе занятий							1	3	Теоретическая часть
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе занятий								3	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	В процессе занятий								3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий									Образовательные тесты
	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий									
	Гимнастика с основами акробатики		12						1	12	<a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a>
	Самбо		4						1	4	
	Легкая атлетика	11			11				1	22	<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
	Лыжные гонки			16					1	16	
	Плавание				В процессе занятия				1		<a href="https://testedu.ru">https://testedu.ru</a>
	Спортивные игры	5		4	5				1	14	

	Прикладно-ориентированные упражнения	В процессе занятий					1			<a href="/test/fizkultura/2-klasse/">/test/fizkultura/2-klasse/</a>
	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий								
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>				<b>68</b>	