

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Морару Светлана Владимировна

ЧОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Замыслова В.И.
Протокол №1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

На общем собрании
обучающихся, их
родителей, учителей

Иванова Н.Н.
Протокол №1 от 31.08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Замыслова В.И.
Приказ №41 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3230336)

учебного предмета «Физическая культура»

3 класс

Торопец 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3 класс

	Вид программного материала	Количество часов
	Класс 3	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Лыжная подготовка	14
5.	Легкоатлетические упражнения	20
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	ИТОГО:	68

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
Легкоатлетические упражнения 10 ч.		
1/1	Техника безопасности на уроках л/а. Высокий старт.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/2	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафеты.	
3/3	Прыжки в длину с места.	
4/4	Высокий старт, Бег 60 м	
5/5	Спец. беговые упражнения. Прыжки в шаге.	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
6/6	Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м	Быть вежливыми при выполнении задания
7/7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель	
8/8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель.	
9/9	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	Воспитывать взаимодействие с партнерами в эстафете
10/10	Кросс 1000 м	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
Спортивные игры 6 часов		
1/11	Т/б во время занятий спорт. играми. Стойка передвижение игрока.	Воспитывать соблюдение правил и

			норм поведения
2/12		Ведение мяча на месте и в движении	
3/13		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Воспитание чувства взаимовыручки
4/14		Остановка двумя шагами	
5/15		Бросок двумя руками от груди	
6/16		Учебная игра « Мяч ловцу»	Воспитывать общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Гимнастика 16 часов			
1/17		Акробатика. Строевые упражнения	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/18		Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	
3/19		Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
4/20		Кувырки вперед слитно. Кувырок назад.	
5/21		Акробатика. Висы	
6/22		Акробатика. Висы	
7/23		Акробатическая комбинация	Воспитывать волевые качества; смелость, решительность, чувство товарищества
8/24		Акробатическая комбинация	
9/25		Лазание по канату любым способом до отметки	
10/26		Лазание по канату любым способом до отметки.	Воспитание интереса к

			учебе
11/27		Лазания по канату в три приема. Равновесие, бревно	
12/28		Упражнения в равновесии. Прикладные упражнения	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
13/29		Упражнения в равновесии. Прикладные упражнения	
14/30		Преодоление 5-ти препятствий в зале	Воспитывать взаимодействие с партнерами в игровой деятельности
15/31		Преодоление 5-ти препятствий в зале	
16/32		Многоборье	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
Лыжная подготовка 14 час			
1/33		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	Соблюдать технику безопасности при обгоне на лыжне
2/34		Скользящий шаг с палками.	
3/35		Скользящий шаг с палками.	
4/36		Обучение коньковому ходу	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
5/37		Обучение подъему « елочкой »	Соблюдать технику безопасности при спуске и подъёме

6/38		Обучение работе рук в попеременном двухшажном ходе	
7/39		Обучение переносу массы тела на маховую ногу	
8/40		Обучение одновременному бесшажному ходу	
9/41		Обучение коньковому ходу без палок	Воспитание доброжелательного
10/42		Обучение постановок палок в попеременном двухшажном ходе	отношения к окружающим.
11/43		Обучение торможению «плугом»	
12/44		Совершенствование торможению «плугом»	
13/45		Совершенствование одновременного двухшажного хода	Воспитывать терпение и силу воли во время пробега на лыжах
14/46		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
Подвижные игры 6 часов			
1/47		П/и: «Линейная эстафета», «Попади в мяч».	Воспитывать соблюдение правил поведения безопасного выполнения упражнений
2/48		П/и: «Передал-садись», « День и Ночь».	
3/49		П/и: « Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука».	Воспитывать взаимодействие в игровой деятельности
4/50		П/и: « Невидимки», « Кто обгонит?».	Уметь договариваться и приходить к общему

			решению
5/51		П/и: « Подвижная цель», « Охотники и утки».	
6/52		П/и: « Буря», « Охотники и утки».	Воспитание чувства взаимовыручки
Спортивные игры 6 часов			
1/53		Стойка, передвижение игрока.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/54		Стойка, передвижение игрока	
3/55		Ведение мяча на месте и в движении	Воспитание интереса к учебе
4/56		Ведение мяча на месте и в движении	
5/57		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	
6/58		Бросок двумя руками от груди.	Воспитание чувства взаимовыручки
Легкая атлетика 10 часов			
1/59		Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/60		Прыжок в высоту с прямого разбега. Совершенствование.	
3/61		Прыжок в высоту с разбега, учетный. Контроль.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
4/62		Высокий старт. Бег 30 м, бег 60 м	

5/63		Обучение метанию теннисного мяча на дальность	
6/64		Обучение метанию теннисного мяча на дальность.	Оказывать необходимую взаимопомощь.
7/66		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	
9/67		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
10/68		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**