

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 3-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС начального общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП НОО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
Для учителя				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 1-4 класс Учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение
2	В.И. Лях	Методические рекомендации «Физическая культура 1-4 класс» (электронная версия)	2021	Москва, Просвещение
3	В.И. Лях	Примерные рабочие программы «Физическая культура 1-4 класс» (электронная версия)	2021	Москва. Просвещение
4	Ибатуллин А.М.,	Особенности преподавания учебных предметов «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
Для обучающихся				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 1-4 класс, учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю/102 часов в год (34 учебных недель).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</p> <p>конструктивно разрешать конфликты</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со</p>

	помещениях, так и на открытом воздухе).		посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; 		

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). 		
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета по физической культуре

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: История физической культуры. Олимпийские игры древности. История развития физической культуры, Олимпийских игр и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	3
Способы физкультурной деятельности	<p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение организационно-методических требований , которые предъявляются на уроке физкультуры. Знать правила спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Выполнение организационно-методических требований , которые предъявляются на уроке физкультуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	2
Физическое совершенствование	<p>Легкая атлетика Выполнение техники высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч</p>	25

	<p>на точность, проходить полосу препятствий;</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением, в длину с разбега с места; спрыгивание и запрыгивание; по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой прыжок в длину с места и с разбега способом согнув ноги; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Бег 30 м на результат, 6-минутный бег на результат.</p>	
	<p>Подвижные игры</p> <p>С элементами баскетбола Техника передвижения в стойке баскетболиста (лицом, правым, левым боком, спиной). Бег спиной вперед. Остановка б/мяча в шаге и прыжком; Техника ведения мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; Ведение правой и левой рукой (туда и обратно), ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками от отскока от пола; правила игры. Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху (с места; в прыжке) Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки</p> <p>Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», Мини - баскетбол по упрощенным правилам, «Бросок мяча в колонне». Броски мяча двумя руками от груди и от плеча одной рукой, после ведения</p> <p>С элементами пионербола Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче снизу и сверху; Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;</p> <p>Подвижные игры: «Ловля парами», «Неудобный бросок», « Мяч среднему». Пионербол 6Х6 по правилам</p> <p>Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки</p> <p>С элементами (мини-футбола):</p>	<p>29</p>

	<p>Передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой. правила игры. Ведение мяча правой, левой ногой; Удар с места и разбега по катящемуся мячу. <i>«Подвижные игры» по разделу спортивные игры</i> - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча, на месте, в движении, правой и левой рукой участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, в мини-футбол) Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Упражнения общей физической подготовки. Подтягивание из виса (лёжа) на результат. Прыжок в длину с места на результат. Итоговая контрольная работа.</p>	
	<p>Гимнастика с основами акробатики и упражнений на снарядах <i>Организирующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроение из одной шеренги в две, три.. <i>Акробатические упражнения :</i> упоры; седы; перекаты вперед и назад; упражнения в группировке; кувырки – вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед – прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360 градусов, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. <i>Акробатические комбинации;</i> из акробатических упражнений ранее изученных Опорные прыжки через гимнастического козла: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>	20

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, лазания по канату в три приема, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, ходьба по бревну.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): Передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине и бревне (мальчики): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; на перекладине - простые висы; подтягивание</p> <p>Упражнения на гимнастических брусьях: на параллельных - наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); на разновысоких - наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.. Наклон вперед из положения сидя на результат</p>	
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, , выполнять повороты 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 основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах» змейкой»;</p> <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъём «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности; торможение «плугом»..</p> <p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>18</p>

	<p>Упражнения общей физической подготовки. Прохождение на скорость 1км с учетом времени и равномерный бег на лыжах без учета времени 2км и 3км. Сгибание и разгибание рук в Бадминтон упражнения с ракеткой, передачи и подачи через сетку</p>	2
	<p>Плавание (теория) Основные способы плавания: на спине, брасс, кроль, батерфляй. Правила плавания на открытых водоемах. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне Восстановительный массаж. Проведение банных процедур</p>	2
	<p>Туризм. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	2
Итого		102