

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. о. Подольск Московская область

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения протокол № <u>6</u> от <u>21.06</u> 2022 г. Руководитель ШМО Е.В Мудрик. <u>Е.В.М.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР  Н.А. Курдюкова <u>22</u> » <u>06</u> 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №16  Н.Б.Куличенкова. Приказ № <u>070</u> От « <u>23</u> » <u>06</u> 2022 г. 
---	--	---

Рабочая программа,
составленная на основе авторской
(А.П. Матвеев)
на 2021 – 2022 учебный год
Ломаккина Галина Григорьевна

Ф.И.О. преподавателя

Физическая культура

Предмет

3 «Б» класс/ 3 часа в неделю

Классы / количество часов в неделю

3 «Б» класс/ 99 часов в год

Классы / количество часов в год

Уровень: базовый

Базовый учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: Просвещение, 2020

Г. о. Подольск
2022 – 2023 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

По окончании изучения курса «Физическая культура» учащимися 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Межпредметные связи:

- активизируют познавательную деятельность учащихся, побуждают мыслительную активность в процессе переноса, синтеза и обобщения знаний из разных предметов.

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;

Универсальные учебные действия:

Регулятивные

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу , преобразовывать практическую задачу в образовательную.

планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

коррекция — вносить изменения в план действия

контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Познавательные

общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; ориентироваться в разнообразии способов решения задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, осознанно строить сообщения в устной форме.

знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.

Коммуникативные

инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью , формулировать свои затруднения

взаимодействие - формулировать собственное мнение, строить монологическое высказывание, вести устный диалог

управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять взаимный контроль

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение: занятие физической культурой развивают личность всесторонне, тем самым развивая не только образовательные, но и личностные качества.

Актуальность: в связи с внедрением ФГОС в образовательный процесс, перед учителями была поставлена цель не просто обучить ребенка чему-либо, но воспитать его как личность.

Цель: проследить факторы и условия при которых преподавание физической культуры будет способствовать воспитанию гормональной личности.

Задачи:

- Изучить литературу по данной теме;
- Обработать данные и систематизировать их;
- Определить условия, при которых корректно будет осуществлен воспитательный процесс на уроках физической культуры;

Научная новизна: в связи с нововведениями в образовательный процесс, роль воспитательного процесса как отдельный аспект почти не изучался.

Еще в античное время ведущие ученые-педагоги уделяли особое внимание воспитанию ребенка. Для того, чтобы понять в чем же заключается сам процесс воспитания дадим определение данному термину.

В широком социальном смысле воспитание — это передача накопленного опыта (знания, умения, способы мышления, нравственные, этические и правовые нормы) от старших поколений к младшим. В узком социальном смысле под воспитанием понимается направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования у него определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни,

социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

Какую же роль играет физическая культура в развитии нравственных качеств и формировании гормональной личности?

Начнем наше исследование с более обширного понятия образование. Образование — единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции. Также образовательный процесс включает в себя не только формирование ЗУН, но и воспитание ребенка, формирование у него навыков и умений, которые он сможет использовать в дальнейшей жизни [1].

Также в связи с тем, что в нашем образовании появились изменения, а именно переход в ФГОС, то данный «Закон Об Образовании» гласит, что цель работника образовательного учреждения не только дать какие то определенные знания, но и формировать у них личностные, коммуникативные, регулятивные навыки, то есть в ходе образовательного процесса ребенок должен научиться общаться со сверстниками, находить с ними общий язык, достигать поставленные цели, уметь слушать и слышать своего собеседника, развивать в себе моральные, правовые и духовные качества, которые будут способствовать воспитанию полезного гражданина своего общества [2].

Урок физической культуры - это та дисциплина, где ребенок может развиваться духовно и физически. Именно этот урок воспитывает в них личностные, коммуникативные, регулятивные навыки. В ходе непосредственно самого урока детям дается основы дисциплины, в ходе ролевых или командных игр дети учатся поддерживать друг - друга в каких-то трудных ситуациях, приходят к какому-то общему мнению, также учатся придерживаться определенных норм и правил [6].

Также уроки физической культуры развивают в детях психические процессы: внимание, память, мышление, речь, ощущение и восприятие, что играет немаловажную роль в развитии ребенка как личность [5].

Я могу с уверенностью сказать, что в рамках нашего университета тоже соблюдается данный аспект. На уроках физической культуры и во время спортивных мероприятиях студентам прививаются не только физические качества: быстрота, беглость, ловкость но и личностные и образовательные качества. В рамках физической культуры у нас проводятся такие соревнования как, «Кросс Наций», соревнования по волейболу, баскетболу и настольному теннису. Также студенты сдают нормы ГТО тем самым приучая себя к основам дисциплинированности еще в стенах нашего университета [6].

Таким образом, воспитание - это важнейший аспект, который педагоги должны осуществлять в ходе образовательного процесса [3]. Урок физической культуры не чуть не отличается поставленными целями, задачами и путями их решения которые ставит перед собой и перед детьми педагог в ходе урока или мероприятия. Ведь главная цель - образовательного учреждения воспитание не просто специалиста или обучающегося, а гармоничной личности, отвечающая требованиям современного мира.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» **выпускники 3 класса научатся:**

Излагать информацию о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации

Получат возможность научиться:

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- Выполнять закаливающие водные процедуры(обливание под душем)
- Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта на высоком качественном уровне, выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 1

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Кол-во часов (всего)	Из них		
			изучение нового и закрепление	лабораторные, практические работы	контроль
1	Подвижные игры	3	3	-	1
2	Легкая атлетика	9	8	-	3
3	Гимнастика	36	34	-	1
4	Лыжный спорт	27	27	-	-
5	Подвижные игры	15	15	-	-
6	Легкая атлетика	12	10	-	5
	Итого:	102	102	-	10

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Составлено на основе государственных стандартов и требований к минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

	9 (6) Метание мяча с места на дальность	Демонстри
4	10 (7) Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. п/и «Морской бой»	Демонстри
	11 (8) Совершенствование метания мяча на дальность. П/и «Точно в мишень»	Демонстри
	12 (9) Совершенствование метания мяча на дальность, игры с метанием мяча	Демонстри
5	13 (1) ИОТ на уроке гимнастики, Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Объясняют Объясняют Выполняют
	14 (2) Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1-2 класса). П\и со скакалкой	Выполняют
	15 (3) Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	Выполняют условиях у Демонстри с изменяю .

6	16 (4) Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	Выполнять в различных условиях. Демонстрировать с изменяющейся скоростью.
	17 (5) Совершенствование прыжков через скакалку разными способами.	Выполнять прыжки через скакалку в различных условиях для освоения и совершенствования деятельности.
	18 (6) Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре Контроль-наклон вперед, сидя;	Демонстрировать лазание по гимнастической стенке.
7	19 (7) Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре	Демонстрировать лазание по гимнастической стенке.
	20 (8) Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, Строевые упражнения	Демонстрировать передвижение по наклонной скамейке.
	21 (9) Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.	Демонстрировать передвижение по наклонной скамейке.
8	22 (10) Совершенствование передвижения по наклонной гимнастической скамье	Демонстрировать передвижение по наклонной гимнастической скамье.
	23 (11) Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	Демонстрировать перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

[illegible]

	33 (21) Кувырок назад Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	Характери Демонстри
12	34 (22) Совершенствование кувырка назад Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	Характери Демонстри
	35 (23). Акробатическая комбинация Гимнастический мост из положения, лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	Выполнят <i>И.П.-О.С. кувырок в Гимнасти</i>
	36 (24) Акробатическая комбинация. <i>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.</i>	Выполнят Развивати
13	37 (25) Акробатическая комбинация из изученных элементов, строевые упражнения <i>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.</i>	Выполнят акробатич Развивати
	38 (26) Акробатическая комбинация из изученных элементов <i>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц, ног.</i>	Выполнят акробатич упражнения
	39 (27) Совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов	Выполнят акробатич
14	40 (28) Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.	Выполнят Демонстри

	41 (29) Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины Лазанье по канату в три приёма.	Выполняют Демонстрируют
	42 (30) Совершенствование лазания по канату в три приёма. <i>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц, ног.</i>	Демонстрируют Развивать внешним с
15	43 (31) Танцевальные упражнения Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках.	Демонстрируют упражнения передвиже деятельно
	44 (32) Танцевальные упражнения Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках.	Выполняют гимнастич
	45 (33) Комбинация на равновесии. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.	Выполняют гимнастич деятельно освоенных <i>2 пристав</i> <i>носок до</i> <i>выпад впер</i> <i>Соскок ма</i>
16	46 (34) Комбинация на равновесии	Выполняют упражнения
	47 (35) Совершенствование комбинации на равновесии	Выполняют упражнения
	48 (36) Танцевальные упражнения, строевые упражнения. Эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Посадка картофеля». *****	Демонстрируют Знать прав

--	--	-------