Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска

Согласовано

На заседании кафедры

физической культуры

« 27» августа 2021 г

Зав. кафедрой

Турчиненко С.В.

Рабочая программа

по физической культуре в 3 классах

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Михайлов Алексей Андреевич

68 часов за учебный год

г. Новосибирск 2021 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник,2019 (номер в федеральном перечне учебника 1.1.1.8.1.6.2)

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических задач: – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; – совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; – формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; – развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД: – 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 и процессами.

КоммуникативныеУУД:

● допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
● договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
● контролировать действия партнёра;
● общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений. Знания о физической культуре -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
• 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;
• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности:
• 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.
Физическое совершенствование:
• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
• выполнять организующие строевые команды и приёмы;
• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура»

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Знания о физической культуре

Выпускник научится: – 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; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, 78 гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – 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. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится: – 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.

Выпускник получит возможность научиться: – 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. Физическое совершенствование

Выпускник научится: – 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); – 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.

Выпускник получит возможность научиться: – 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; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных

регионов России).
Содержание тем учебного курса 1) Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
2) Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
3) Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 сек. На скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазить по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
4) Легкая атлетика Техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м. с высокого старта, выполнять челночный бег3*10м., беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать1км.;
5) Лыжные гонки Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1.5км. на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах, «накаты»;
6) Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Система оценки достижения планируемых результатов

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

В конце учебного года проводится годовая контрольная работа в виде тестовых заданий.

Общая оценка успеваемости (за четверть, годовая) определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 2 часа в неделю.

Номер урока	Дата проведения	Раздел	Номер урока в разделе	Тема урока	Использование электронных образовательных ресурсов	Вопросы воспитания в рамках изучения темы
1	а,б-01.09; в, г -03.09	**Легкая атлетика**	1	Техника безопасности. Бег.	https://classroom.google.com/	
2	а,б-03.09 в, г -07.09		2	Бег на 30 м. с высокого старта.		
3	а,б-08.09; в, г -10.09		3	Бег на 30 м. с высокого старта.	https://classroom.google.com/	
4	а,б-10.09; в, г -14.09		4	Техника метания малого мяча на дальность.		
5	а,б-15.09; в, г -17.09		5	Техника метания малого мяча на дальность.	https://classroom.google.com/	
6	а,б-17.09; в, г -21.09		6	Челночный бег 3х10м.		
7	а,б-22.09;		7	Челночный бег 3х10м.	https://classroom.google.com	

	в, г -24.09				/	
8	а,б-24.09; в, г -28.09		8	Прыжок в длину с места.		
9	а,б-29.09; в, г -01.10		9	Техника метания малого мяча на точность.	https://classroom.google.com /	
10	а,б-01.10; в, г -05.10		10	Техника метания малого мяча на точность.		
11	а,б-06.10; в, г -08.10	**Подвижные игры на основе баскетбола**	1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра.	https://classroom.google.com /	
12	а,б-08.10; в, г-12.10		2	Ведение мяча на месте. Эстафеты		
13	а,б-13.10; в, г -15.10		3	Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	https://classroom.google.com /	
14	а,б-15.10; в, г -19.10		4	Ведение мяча в движении. Эстафеты		
15	а,б-20.10; в, г -22.10		5	Ведение мяча в движении. Подвижная игра.	https://classroom.google.com /	
16	а,б-22.10 в, г -26.10		6	Ведение мяча в движении. Эстафеты		
17	а,б-27.10; в, г -29.10		7	Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	https://classroom.google.com /	
18	а,б-29.10; в, г -09.11		8	Ловля и передача мяча. Эстафеты		
19	а,б-10.11; в, г -12.11		9	Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	https://classroom.google.com /	
20	а,б-12.11; в, г -16.11		10	Эстафеты с мячами.		
21	а,б-17.11; в, г -19.11		11	Эстафеты с мячами.	https://classroom.google.com /	
22	а,б-19.11; в, г -23.11		12	Эстафеты с мячами.		
23	а,б-24.11; в, г -26.11		13	Эстафеты с мячами.	https://classroom.google.com /	
24	а,б-26.11; в, г -30.11		14	Эстафеты с мячами.		
25	а,б-01.12; в, г -03.12		15	Подвижные игры.	https://classroom.google.com /	
26	а,б-03.12;		16	Подвижные игры.		

	в, г -07.12					
27	а,б-08.12; в, г -10.12		17	Подвижные игры.	https://classroom.google.com/	
28	а,б-10.12; в, г -14.12		18	Подвижные игры.		
29	а,б-15.12; в, г -17.12	**Лыжная подготовка**	1	Инструктаж по технике безопасности.	https://classroom.google.com/	
30	а,б-17.12; в, г -21.12		2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
31	а,б-22.12; в, г -24.12		3	Повороты переступанием на лыжах без палок	https://classroom.google.com/	
32	а,б-24.12; в, г -28.12		4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
33	а,б-12.01; в, г -11.01		5	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	https://classroom.google.com/	
34	а, б, в, г - 14.01		6	Эстафеты на лыжах		
35	а,б-19.01; в, г -18.01		7	Эстафеты на лыжах	https://classroom.google.com/	
36	а, б, в, г - 21.01		8	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
37	а,б-26.01; в, г -25.01		9	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	https://classroom.google.com/	
38	а, б, в, г -28.01		10	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
39	а,б-02.02; в, г -01.02	**Гимнастика**	1	Инструктаж по технике безопасности	https://classroom.google.com/	
40	а, б, в, г - 04.02		2	Кувырок вперед		
41	а,б-09.02; в, г -08.02		3	Кувырок вперед	https://classroom.google.com/	
42	а, б, в, г - 11.02		4	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке		
43	а,б-16.02; в, г -15.02		5	Стойка на лопатках, мост	https://classroom.google.com/	
44	а, б, в, г - 18.02		6	Вис на время на высокой перекладине		
45	а,б-25.02;		7	Подъем туловища из положения	https://classroom.google.com	

	в, г -22.02			лежа	/	
46	а,б-02.03; в, г -25.02		8	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
47	а,б-04.03; в, г -01.03		9	Прыжки на скакалке	https://classroom.google.com /	
48	а,б-09.03; в, г -04.03		10	Наклон вперед из положения стоя		
49	а,б, в, г - 11.03	**Спортивные игры на основе волейбола**	1	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	https://classroom.google.com /	
50	а,б-16.03; в, г -15.03		2	Броски мяча через волейбольную сетку в колонне. Подвижная игра.		
51	а, б, в, г - 18.03		3	Броски мяча через волейбольную сетку в колонне. Эстафеты	https://classroom.google.com /	
52	а,б-30.03; в, г -29.03		4	Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Подвижная игра.		
53	а, б, в, г - 01.04		5	Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Эстафеты.	https://classroom.google.com /	
54	а,б-06.04; в, г -05.04		6	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра.		
55	а, б, в, г - 08.04		7	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Эстафеты.	https://classroom.google.com /	
56	а,б-13.04; в, г -12.04		8	Игра. Пионербол.		
57	а, б, в, г - 15.04		9	Игра. Пионербол.	https://classroom.google.com /	
58	а,б-20.04; в, г -19.04		10	Игра. Пионербол.		
59	а, б, в, г - 22.04	**Легкая Атлетика**	1	Техника безопасности. Бег.	https://classroom.google.com /	
60	а,б-27.04; в, г -26.04		2	Бег на 30 м с высокого старта		
61	а, б, в, г - 29.04		3	Метания малого мяча на дальность	https://classroom.google.com /	
62	а,б-04.05; в, г -03.05		4	Метания малого мяча на дальность		
63	а, б, в, г -		5	Челночный бег 3*10 м	https://classroom.google.com	

	06.05				/	
64	а,б-11.05; в, г -10.05		6	Челночный бег 3*10 м		
65	а, б, в, г - 13.05		7	Прыжок в длину с места	https://classroom.google.com/	
66	а,б-18.05; в, г -17.05		8	Прыжок в длину с места		
67	а, б, в, г - 20.05		9	Бег на 800 м	https://classroom.google.com/	
68	а,б-25.05; в, г -24.05		10	Бег на 800 м		

Контрольный тест по физической культуре 3 класс с ответами

Сборник тестовых вопросов по физической культуре для 3 класса

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Какая температура воды считается оптимальной для занятий плаванием?

- больше + 18 °С

- больше + 10 °С

+ больше + 20 °С

- нет верного ответа

2. Как называется один из видов зимнего олимпийского спорта, в котором сочетаются лыжные соревнования со стрельбой с ружья?

- кросс

+ биатлон

- фристайл

- триатлон

3. Выберите вариант, в котором перечислены органы чувств:

+ язык, глаза, уши, нос, кожа

- глаза, ногти, кожа, язык

- уши, волосы, нос, глаза

- рот, волосы, язык, уши

4. Отчизной футбола считается:

+ Англия

- Швейцария

- Россия

- Америка

5. Наиболее быстрый стиль плавания – это …

- баттерфляй

- брасс

- собачий

+ кроль

6. Среди указанных вариантов ответа выберите тот, который не относится к правилам соблюдения режима дня:

- здоровый и крепкий сон в хорошо проветренном помещении

- прием пищи в одно и то же время

- утренняя зарядка, чередования упражнений с отдыхом

+ выполнение уроков в сопровождении родителей

7. Из предложенных вариантов выберите значение термина «гибкость»:

+ умение двигаться, максимально задействуя подвижность суставов

- умение выполнять «шпагат»

- умение выполнять «ласточка»

- умение противостоять недомоганию в любом роде деятельности

8. Кто является основателем игры «баскетбол»?

- Шакил О-Нил

+ Джеймс Нейсмит

- Майкен Джордж

- Майкл Джордан

9. Основа опорной системы организма человека – это …

- нервные окончания

- мышечная масса

- кровеносная система

+ скелет

10. Из предложенных вариантов выберите тот, где указано гимнастический инвентарь:

- коврик для гимнастики, канат

+2 гимнастический мост, мат

- гимнастические брусья, скакалка

- бревно, гимнастический козел

11. Как называется бег на короткие 100, 200, 400 м дистанции?

- стайерский

+ спринтерский

- марафон

- спартакиада

12. Что из ниже перечисленного относится к игре «футбол»?

+ пенальти

- брейк

- метание

- фальстарт