

Утверждаю:  
ВрИО директора  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.Г.Мурашкина/  
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 3 класса**

составитель: учитель физической культуры  
Шальнова Альбина Ивановна

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г., составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а так же на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г),

**УМК:** Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях, акционерное общество "Издательство "Просвещение" 2017г.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

#### **Место предмета в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### **Содержание учебного предмета «физическая культура» 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 физкультурминутки 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 противходом; 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 двух- шажным ходом  
Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении  
Торможение плугом

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.

**Прикладно-ориентированная физическая культура;** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта, подвижные игры с элементами баскетбола, флорбол, мини футбола. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы самостоятельной двигательной деятельности	В процессе урока
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>102</b>
1	Оздоровительная физическая культура	В процессе уроков
2	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>78</b>

2.1	Лёгкая атлетика	21
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
2.3	Подвижные игры	21
2.4	Лыжная подготовка	18
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>24</b>
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
2	Подвижные игры с элементами флорбола, мини футбола	10
	Итого:	<b>102 ч.</b>

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

#### личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными

действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения .

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 противходом 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); мини-футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Флорбол. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия.

**Условия реализации:** наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина, бревно, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, бревно напольное, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук);

легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту, зона приземления. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.

Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.  
 «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.  
 Методический журнал «Физкультура в школе»

## Информационное обеспечение

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
  2. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).
  3. [www.lseptember.ru](http://www.lseptember.ru).
  4. [www.festival.lseptember.ru](http://www.festival.lseptember.ru).
- [www.fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru)