


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 15»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г. Руководитель ШМО <u>Скоробогатова. Н.А.</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР <u>Т.А.Гилева</u> Т.А.Гилева « <u>30</u> » <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ № 15» <u>Д.П.Афанасенко</u> Приказ от « <u>31</u> » <u>08</u> 2022 г. № <u>146</u></p> 
--	---	--

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образование

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель
физической культуры

первой квалификационной категории

Тихонова.О.И.

Рубцовск, 2022 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 3-х классов основной общеобразовательной школы разработана с учетом:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;

- приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;

- приказа Министерства образования и науки РФ № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- авторской программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15»;

- учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15» на 2022/2023 учебный год;

- положения о рабочей программе МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15».

Цели и задачи изучения предмета.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных 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.

Планирование учебного материала

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре	8	3	2	2	1
1.2	Способы физкультурной деятельности.	7	3	1	2	1
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		1		1
1.4	Гимнастика с основами акробатики.	14		14		
1.5	Легкая атлетика	21	7		5	11
1.6	Подвижные и спортивные игры	18	4	4	3	8
1.7	Лыжные гонки.	18			18	
2	Вариативная часть					
2.1	Подвижные и спортивные игры	6	5			
2.2	Легкая атлетика	8	4			2
	Всего часов	102	26	22	30	24

Содержание рабочей программы

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе количество раз	5	4	3			
Подтягивания в висе лежа, согнувшись,				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

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре 3 «А», 3 «Б» класс**

№	Дата проведения	Тема урока.	Примечание
---	-----------------	-------------	------------

	План	Факт		
Знания о физической культуре -1 час				
1.			Знания о физической культуре – современные Олимпийские игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	
Лёгкая атлетика - 11 часов.				
2.			Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
3.			Беговые упражнения. Бег 30м-тест.	
4.			Челночный бег 3х10м-тест. Встречная эстафета.	
5.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
6.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.	
7.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	
8.			Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
9.			Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
10.			Метание мяча на дальность - тест.	
11.			Бег по слабо пересечённой местности.	
12.			Бег 1000м.	
Способы физкультурной деятельности -1 час				
13.			Способы физкультурной деятельности – самостоятельные занятия.	
Знания о физической культуре -2 часа				
14.			Знания о физической культуре. Органы чувств. Упражнения для глаз.	
15.			Знания о физической культуре.	

			Закаливание.	
Способы физкультурной деятельности -1 час				
16.			Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
Подвижные и спортивные игры – 9 часов				
17.			Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	
18.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	
19.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	
20.			Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Подвижная игра «Перестрелка».	
21.			Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	
22.			Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	
23.			Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	
24.			Подвижные игры «Волк во рву», « Пустое место» .	
25.			Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».	
Способы физкультурной деятельности -1 час				
26.			Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры с мячом.	
Знания о физической культуре -1 час				
27.			Знания о физической культуре. Мозг и нервная система. Игры на внимание.	

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
28.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	
Гимнастика с элементами акробатики -14 часов				
29.			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка, перекаты.	
30.			Строевые упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед.	
31.			Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
32.			Стойка на лопатках. «Мост».	
33.			«Мост» из положения лёжа на спине.	
34.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.	
35.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.	
36.			Строевые упражнения. Упоры.	
37.			Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.	
38.			Лазание по наклонной скамейке, канату.	
39.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
40.			ОРУ под музыкальное сопровождение.	
41.			Танцевальные упражнения.	
42.			Танцевальные упражнения.	
Способы физической деятельности -1 час				
43.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	
Знания о физической культуре -1 час				

44.			Знания о физической культуре. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс утренней зарядки.	
Подвижные и спортивные игры – 4 час				
45.			Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
46.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
47.			Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».	
48.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
Способы физкультурной деятельности -1 час				
49.			Самостоятельные игры.	
Знания о физической культуре -1 час				
50.			Знания о физической культуре. «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	
Лыжные гонки – 18 час				
51.			Скользкий шаг с лыжными палками.	
52.			Попеременный двухшажный ход.	
53.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	
54.			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	
55.			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	
56.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	
57.			Спуски в высокой стойке. Подъём	

			«лесенкой».	
58.			Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».	
59.			Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	
60.			Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	
61.			Подъём на склон «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	
62.			Спуск в низкой и высокой стойке.	
63.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	
64.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км.	
65.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.	
66.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
67.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
68.			Зимние игры и забавы на лыжах.	
Знания о физической культуре -1 час				
69.			Знания о физической культуре. Комплекс утренней зарядки с мячом.	
Способы физкультурной деятельности -1 час				
70.			Самостоятельное занятие – составление комплекса утренней зарядки.	
Легкая атлетика – 5 часов				
71.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
72.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
73.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	

74.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
75.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
Подвижные и спортивные игры – 11 часов				
76.			Техника безопасности при подвижных играх. Подвижные игры.	
77.			Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.	
78.			Подвижная игра «Пионербол».	
79.			Волейбол как вид спорта.	
80.			Подготовка к волейболу.	
81.			Подвижная игра «Перестрелка».	
82.			Подвижная игра «Борьба за мяч».	
83.			Подвижная игра «Антивышибалы».	
84.			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.	
85.			Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
86.			Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
87.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультминутки.	
Знания о физической культуре -1 час				
88.			Знания о физической культуре. Органы дыхания. Дыхательные упражнения.	
Лёгкая атлетика – 13 часов.				
89.			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.	
90.			Беговые упражнения. Бег на короткие	

			дистанции.	
91.			Бег 30м - тест. Встречная эстафета.	
92.			Челночный бег 3x10м - тест.	
93.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
94.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	
95.			Прыжок в длину с места - тест.	
96.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	
97.			Метание малого мяча в цель.	
98.			Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
99.			Метание мяча на дальность – тест.	
100.			Бег по слабо пересечённой местности до 1 км.	
101.			Бег 1000м.	
Способы физкультурной деятельности-1 час				
102			Самостоятельное занятие.	

1. Лях, *В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

2. Лях, *В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

3. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.