


Комитет администрации Косихинского района Алтайского края по образованию и делам молодежи Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Полковниковская средняя общеобразовательная школа им. С. П. Титова»

«Рассмотрено»

на заседании методического объединения учителей начальных классов

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Руководитель МО





«Полковниковская средняя общеобразовательная школа им. С. П. Титова»

Санарова

от

2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 3 класса

на 2023– 2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Лях В.И. // Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с. //

Составитель: Полковникова Ирина Николаевна,
учитель начальных классов, первая
квалификационная категория.

Полковниково 2023

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, осознание ответственности человека за общее благополучие;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним;

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам;

7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Учиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- С помощью учителя отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- Добывать новые знания в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов учебника, выполнения пробных поисковых упражнений; находить ответы на вопросы, используя учебник, словари и энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; пользоваться памятками.
- Овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- Ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения.
- *Высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; Слушать и понимать высказывания собеседников, вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; быть готовым изменить свою точку зрения.
- Быть готовым конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках и следовать им, общаться и взаимодействовать со сверстниками, в том числе в ситуации столкновения интересов, на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Согласованно работать в группе: а) планировать работу в группе; б) распределять работу между участниками проекта; в) понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы; г) уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); д) осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся сможет:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся сможет:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; сканировать рисунки и тексты.

Обработка и поиск информации

Обучающийся сможет:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся сможет:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;

Предметные результаты :

К концу учебного года в 3 классе учащиеся **научатся**:

- *по разделу «Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдение питьевого режима. Правила спортивной игры «Волейбол»;
- *по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед

с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

- **по разделу «Легкая атлетика»**— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 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 (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- **по разделу «Лыжная подготовка»**— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, 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 в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- **по разделу «Подвижные и спортивные игры»**— 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», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	19
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	9
5	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
6	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника кого старта. П/и «Пустое место»	ВЫСО	1	
2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»		1	
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».		1	
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		1	
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».		1	
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		1	
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках		1	
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».		1	
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».		1	
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»		1	
Подвижные игры				
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».		1	
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»		1	
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».		1	
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».		1	
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».		1	
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».		1	
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».		1	
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».		1	
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».		1	
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.		1	
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».		1	
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».		1	
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».		1	

24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1	
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1	
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1	

Гимнастика		
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
28.	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32*	Гимнастика. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33*	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35*	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
Лыжная подготовка		
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
42.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
43.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	1
44.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45.	Повороты переступанием вокруг носков.	1

Подвижные игры			
46.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
47.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1	
49.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1	

	«Передал -садись».		
50.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	
51.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1	
52.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
53.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
54.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1	
55.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1	
56.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1	
57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	
58.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1	
59.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
Легкая атлетика			
60.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	
61.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	
62.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1	
63.	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1	
64.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1	
65.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1	
66.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	
67.	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	
68.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1	

