

МКОУ Инзенская средняя школа №3
им. Д.П.Ознобишина

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных
классов
протокол №1 от 29.08.2022г.
А.А. /Аксенова Н.А./

Согласовано
заместитель
директора по УВР
Шанина /Шанина Н.А./
30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Учебный год: 2022-2023

Количество часов по учебному плану: 102ч

Рабочую программу составил учитель начальных классов высшей категории
Селякаева Е.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура » для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с авторской программой по физической культуре В.И. Ляха.

Физическая культура. Примерные рабочие программы . Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.

Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. В.И. Лях-14-е изд.- М.:Просвещение, 2013 г.-190 с.

В 3 классе на изучение курса отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного

предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 60м.(сек.)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
2	Координационные	Челночный бег 3*10	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
4	Выносливость	Бег 1 км(мин.сек.)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
5	Силовые	Подтягивание на перекладине (к-во повторений)	5	3	2	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине (к-во повторений)	-	-	-	15	9	7
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

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.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

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

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой 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.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

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

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	33 ч
2.	Подвижные и спортивные игры	32 ч
3.	Гимнастика с основами акробатики	21 ч
4.	Лыжные гонки	16 ч

ИТОГО: 102 ч

Из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» заменяется легкоатлетическими и игровыми упражнениями.

Темы из разделов «Основы знаний о физической культуре», «Способы физической культуры», «Физкультурно - оздоровительная деятельность» выдаются в процессе уроков, часы распределены между подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<u>Легкая атлетика (15 ч)</u>				
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	1		
2.	Бег 30 м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
3.	Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
4.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
5.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
6.	. Входной контроль. Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1		
7.	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
8.	Челночный бег 3x10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания.	1		
9.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
10.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку.	1		
12.	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку.	1		
13.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
14.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
15.	Высокий старт. Бег 30 м.. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
<u>Подвижные и спортивные игры (12 ч.)</u>				
16.	Техника безопасности на уроках с подвижными спортивными играми. Личная гигиена. Строевые	1		

	упражнения.			
17.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
18.	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1		
19.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
20.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
21.	Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
22.	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1		
23.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
24.	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
25.	Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
26.	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
27.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
<u>Гимнастика с основами акробатики (21 ч)</u>				
28.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
29.	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.	1		
30.	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
31.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
32.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
34.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
35.	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
36.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
37.	Передвижение по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1		
38.	Лазанье по канату произвольным способом. Передвижение	1		

	по наклонной скамейке.			
39.	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
40.	Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика.	1		
41.	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1		
42.	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
43.	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
44.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
45.	Передвижение по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
46.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47.	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазанье по наклонной скамейке.	1		
48.	Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной скамейке.	1		
<u>Лыжные гонки (16 ч.)</u>				
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
50.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
51.	Ступающий шаг(без палок).	1		
52.	Ступающий шаг(без палок).	1		
53.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		
54.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
55.	Скользящий шаг (без палок).	1		
56.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
57.	Скользящий шаг (без палок).	1		
58.	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
59.	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
60.	Скользящий шаг (с палками).	1		
61.	Ступающий шаг (с палками).	1		

62.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
63.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
<u>Подвижные и спортивные игры (20 ч.)</u>				
65.	Техника безопасности на уроках с подвижными спортивными играми. Эстафеты.	1		
66.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67.	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70.	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
71.	Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты.	1		
72.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
73.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
75.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
78.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
79.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
81.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
82.	Ведения мяча в шаге. Подвижные игры.	1		
83.	Эстафеты с мячом	1		
84.	Эстафеты с мячом	1		
<u>Легкая атлетика (18 ч)</u>				
85.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами	1		

	легкой атлетики.			
87.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
88.	Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
89.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
90.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
91.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92.	Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
93.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Выполнение норматива ГТО.	1		
94.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Выполнение норматива ГТО.	1		
95.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
97.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
98.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99.	Бег 1000 м. Выполнение норматива ГТО.	1		
100.	Многоскоки с ноги на ногу. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
101.	Наклон вперед из положения сед на полу.	1		
102.	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		
	ИТОГО	102 ч		