

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

<p>«Рассмотрено» на заседании ЦММО Руководитель ЦММО Шульженко Н.И. Протокол № 1 « 30 » августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МКОУ «СОШ №20» ИГОСК Н.И.Коновчук « 31 » августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ «СОШ №20» ИГОСК В.Н.Мазепа « 31 » августа 2023 г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
в 3 классе**

(общеобразовательный профиль)

Срок реализации программы: 1 г.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

**Разработчик программы: Русина Ольга Николаевна**

**Нормативная база преподавания предмета:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ,
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 173,
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»
- Учебным планом МКОУ «СОШ №20».
- Основной образовательной программой НОО МКОУ «СОШ №20»
- Программой воспитания МКОУ «СОШ№20»
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М., Просвещение, 2012

**Цель физического воспитания** – формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья, а так же приобретение умений и навыков самостоятельных занятий физической культуры.

**Основные задачи физического воспитания учащихся:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**1. Планируемые результаты изучения учебного материала**

*Ученик/ея должны знать:*

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передач/кичек человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- «Пятнашки»;
- «Волк во рву»;
- «Кто быстрее»;
- «Вызов номеров»;
- «Два мороза»;
- «Пингвины с мячом»;
- «Быстро по месту»;
- «Вышибалы»;
- «Точно в мишень»;
- «Третий лишний».

**На материале раздела «Спортивные игры»**

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

**В результате учащиеся научатся:**

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- сохранять правильное осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах

**3. Учебно-тематический план 3 класса:**

№ п/п	Вид программного материала	Количество (уроков)	часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкоатлетические упражнения	21	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Мифы и легенды об возникновении Олимпийских игр. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и лазание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

#### **В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 предупредительности травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Учащиеся научатся выполнять:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Учащиеся научатся выполнять:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»**

Строение упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и ее разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание по виса лежа, поднимание туловища.

#### **Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»**

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шажок с разбега с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину с разбега, многократно;
- 8 прыжков;
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность;
- Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:
- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и попеременно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу и коленно;
- Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:
- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу;
- броски и ловля мяча отскоком от стены;
- броски и ловля мяча над собой;

#### Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

##### *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

- «У медведя во бору»;
- «Тройка»;
- «Бой петухов»;
- «Салушка»;
- «Салки-догонялки»;
- «Альпинисты»;
- «Змейка»;
- «Не урони мешочек»;
- «Через холмидный ручей»;
- игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения»;
- *На материале раздела «Лесная гимнастика»:*
- «Не оступись»;

- о способах и особенностях движений и перемещений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
  - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
  - об обучении движению, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
  - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
  - о физических качествах и общих правилах их тестирования;
  - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
  - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- Ученики:**
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
  - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самоощущению и показателям частоты сердечных сокращений;
  - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
  - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Способы и формы оценки их достижения.**

Ученики 3-х классов, учащая по 5 базальной системе. Их достижения оцениваются по результатам тестирования по пройденным темам.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускаются различные мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но учение при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

#### **Уровень физической подготовленности учащихся**

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 3 класса должны продемонстрировать определенный уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

нормативы	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	4	3	2	15	13	10
Пряжко в длину с	150	135	125	145	130	115

**Физическая культура 2 класс**  
**УМК «Школа России»**  
**авт.В.И.Лях.**  
**Содержание учебного предмета**  
**70часов , 35 недель (2 ч. в неделю)**

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	10
Подвижные игры	6
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»(волейбол)	9
Гимнастика с основами акробатики	14
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры(баскетбол)	9
Легкая атлетика	10
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (футбол)	10
	68 ч