

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Волченской СОШ  
 Т.Г. Юдина/

Приказ от « 07 » 09 2021 г. № 96

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень общего образования (класс): начальное общее, 3 класс

количество часов: 98 часов (3 часа в неделю)

### Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Программы для общеобразовательных школ под редакцией В.И. Лях, 2018 г «Физическая культура».

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»***

Личностными результатами освоения, обучающимися 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 обучающимися, 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, обучающимися 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.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены 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. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающими соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с учебным планом МБОУ Волченской СОШ, Основной образовательной программой МБОУ Волченской СОШ, календарным графиком на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 98 часов в год при 34 учебных неделях.

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 98 часов.

Данная учебная программа ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе учебно-методического комплекта: Физическая культура. Лях В.И. 2016 г

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с элементами акробатики;
- подвижные игры на основе баскетбола;
- кроссовая подготовка;

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом 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 отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **3 класс (98 часов)**

#### **Легкая атлетика(26 часов)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (30 часов)**

Развитие быстроты, силы, выносливости,

Координации движений

#### **Кроссовая подготовка (21 час)**

Развитие выносливости

Силы, быстроты, координации движений.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют

совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты,

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество о часов	Дата проведения урока	
			план	Факт
<b>Легкая атлетика 17 часа</b>				

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Сроки изучения материала
1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	26	02.09.2021 - 29.10.2021
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	09.11.2021 - 24.12.2021
3.	Спортивные игры	30	11.01.2022 – 22.03.2022
4.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	21	01.04.2022 – 24.05.2022
<b>Итого:</b>		<b>98</b>	

помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей.

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег	1	02.09	
2	Ходьба и бег. Игра	1	03.09	
3	Ходьба и бег. Игра.	1	07.09	
4	Ходьба и бег. Игра. Отработка низкого старта.	1	09.09	
5	Ходьба и бег. Игра. Совершенствование низкого старта.	1	10.09	
6	Ходьба и бег. Игра. Совершенствование низкого старта.	1	14.09	
7	Ходьба и бег. Игра. Комплексное выполнение упражнения.	1	16.09	
8	Ходьба и бег. Игра. Зачетное занятие.	1	17.09	
9	Т/б при метании малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	21.09	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	23.09	
11	Метание малого мяча на дальность. Игра.	1	24.09	
12	Совершенствование метания малого мяча на дальность. Игра.	1	28.09	
13	Комплексное выполнение упражнения метание малого мяча на дальность. Игра.	1	30.09	
14	Зачетное занятие. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1	01.10	
15	Т/б при прыжке в длину с разбега. Игра	1	05.10	
16	Прыжки в длину с разбега. Игра	1	07.10	
17	Прыжки в длину с разбега. Игра	1	08.10	
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>				
18	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	12.10	
19	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	14.10	
20	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	15.10	
21	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	19.10	
22	Кроссовая подготовка.	1	21.10	
23	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	22.10	
24	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	26.10	
25	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	28.10	
26	Подведение итогов.	1	29.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>				
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	09.11	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Игра.	1	11.11	
29	Акробатика. Строевые упражнения. Игра.	1	12.11	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	16.11	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	18.11	
32	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	19.11	
33	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	23.11	
34	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	25.11	
35	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра.	1	26.11	
36	Бревно Строевые упражнения. Игра	1	30.11	
37	Бревно Строевые упражнения. Игра	1	02.12	
38	Бревно Строевые упражнения. Игра	1	03.12	
39	Бревно Строевые упражнения. Игра	1	07.12	
40	Бревно Строевые упражнения. Игра	1	09.12	
41	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения. Игра.	1	10.12	
42	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения. Игра.	1	14.12	
43	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения. Игра.	1	16.12	
44	Строевые упражнения	1	17.12	
45	Строевые упражнения	1	21.12	
46	Подвижная игра	1	23.12	
47	Подведение итогов. Подвижная игра	1	24.12	
<b>Подвижные игры, подвижные игры на основе баскетбола 30 часов.</b>				

48	Инструктаж по Т.Б на уроке спортивных игр.	1	11.01	
49	Подвижные игры	1	13.01	
50	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	14.01	
51	Эстафеты с мячом	1	18.01	
52	Подвижные игры.	1	20.01	
53	Подвижные игры.	1	21.01	
54	Эстафеты со скакалкой.	1	25.01	
55	Эстафеты с теннисными шариками.	1	27.01	
56	Подвижная игра. Набивание теннисного шарика.	1	28.01	
57	Подвижные игры.	1	01.02	
58	Эстафеты.	1	03.02	
59	Спортивная игра.	1	04.02	
60	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	08.02	
61	Ловля и передача мяча.	1	10.02	
62	Ловля и передача мяча. Игра.	1	11.02	
63	Ведение мяча на месте. Игра.	1	15.02	
64	Ведение мяча на месте. Игра.	1	17.02	
65	Броски двумя руками от груди.	1	18.02	
66	Подвижная игра. Эстафеты.	1	22.02	
67	Броски двумя руками, ведение мяча.	1	24.02	
68	Ловля и передача мяча. Игра.	1	25.02	
69	Ловля и передача мяча в квадратах.	1	01.03	
70	Ловля и передача мяча в кругу.	1	03.03	
71	Ловля и передача мяча в парах.	1	04.03	
72	Ведение мяча по кругу. Игра	1	10.03	
73	Подвижные игры.	1	11.03	
74	Эстафеты с мячом и скакалкой.	1	15.03	
75	Подвижные игры.	1	17.03	
76	Подвижные игры.	1	18.03	
77	Подведение итогов.	1	22.03	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
78	Инструктаж по Т.Б. на уроке легкой атлетики. Ходьба и бег.	1	01.04	
79	Ходьба и бег. Игра.	1	05.04	
80	Ходьба и бег. Игра.	1	07.04	
81	Ходьба и бег. Игра.	1	08.04	
82	Прыжки в длину с места. Игра.	1	12.04	
83	Прыжки в длину с места. Игра.	1	14.04	
84	Прыжки в длину с места. Игра.	1	15.04	
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	19.04	
86	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	21.04	
87	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	22.04	
88	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	26.04	
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>				
89	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	28.04	
90	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	29.04	
91	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	05.05	
92	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	06.05	
93	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	12.05	
94	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Игра	1	13.05	
95	Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	17.05	
96	Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	19.05	
97	Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	20.05	
98	Подведение итогов за год.	1	24.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания ШМО  
Протокол № 1 от 27.08.2021.

Волченкова С.Н.  
(ФИО руководителя ШМО, роспись)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
В.А. С.Н. Волченкова/

27.08.2021.  
(дата согласования)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью \_\_\_\_\_ лист 12  
( рецензировав )  
Директор школы  
Юдинова  
Т.Г. Юдинова



