

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО МБОУ «СОШ № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

 /М.В.Волошина/
Протокол от «13» августа 2021 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол от 31.08.2021
№ 21

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «СОШ
№ 10 города Новоалтайска
Алтайского края» С.П. Бажовой
от «31 » августа 2021 г.
№ 243-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.
Ляха. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2012

СОСТАВИТЕЛЬ:

Горлова Наталья Васильевна,
учитель начальных классов

НОВОАЛТАЙСК
2021

1. Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростносиловых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, сна рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Количество учебных часов

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Лабораторных работ*	Практических работ*	Резервных часов
105 часа	3 часа	-	-	-	3

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

социальных ситуациях, умение 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4.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 виса 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.

Плавание. Подводящие упражнения: входение 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 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.

Тематический поурочный план учебного предмета "Физическая культура"

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего часов	Примечание
1. Легкоатлетические упражнения - 11 часов				
1	1.1	Введение в предмет. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1	
2	1.2	Ходьба и бег.	1	
3	1.3	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	1	
4	1.4	Ходьба и бег. Выполнение движений при ходьбе.	1	
5	1.5	Ходьба и бег. Выполнение движений при беге.	1	
6	1.6	Прыжок в длину с места.	1	
7	1.7	Прыжок в длину с места. Техника прыжковых упражнений.	1	
8	1.8	Прыжок в длину с разбега. Бег.	1	
9	1.9	Прыжок в длину с разбега. Легкоатлетические упражнения.	1	
10	1.10	Прыжок в длину с разбега. Бег. Закрепление.	1	
11	1.11	Прыжок в длину с разбега. Бег. Закрепление. Игры.	1	
2. Акробатические упражнения - 16 часов				
12	2.1	Строевые и акробатические упражнения с мячами	1	
13	2.2	Строевые и акробатические упражнения с предметами	1	
14	2.3	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Выполнение строевых команд.	1	
15	2.4	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Правила поведения во время занятий.	1	
16	2.5	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Закрепление.	1	
17	2.6	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Перекаты.	1	
18	2.7	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Игры	1	
19	2.8	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Повороты	1	
20	2.9	Акробатические упражнения на равновесие. Кувырки.	1	
21	2.10	Акробатические упражнения на равновесие. Перекаты.	1	
22	2.11	Акробатические упражнения на равновесие	1	

23	2.12	Акробатические упражнения на равновесие. Игры	1	
24	2.13	Акробатические упражнения на равновесие.1	1	
25	2.14	Акробатические упражнения на равновесие.2	1	
26	2.15	Метание мяча с места в цель	1	
27	2.16	Метание мяча с места в цель. Техника метания малого мяча.	1	
3. Подвижные игры с элементами спортивных игр – 20 часов.				
28	3.1	Техника безопасного поведения при подвижных играх	1	
29	3.2	Ловля и бросок мяча	1	
30	3.3	Ловля и бросок мяча1	1	
31	3.4	Ловля и бросок мяча2	1	
32	3.5	Ловля, передача и бросок мяча	1	
33	3.6	Ловля, передача и бросок мяча1	1	
34	3.7	Ловля, передача и бросок мяча2	1	
35	3.8	Ловля, передача и бросок мяча3	1	
36	3.9	Ловля, передача и бросок мяча4	1	
37	3.10	Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча.	1	
38	3.11	Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча.1	1	
39	3.12	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
40	3.13	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.1	1	
41	3.14	Бросок мяча в цель. Ведение мяча2.	1	
42	3.15	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.3	1	
43	3.16	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.4	1	
44	3.17	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.5	1	
45	3.18	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.6	1	
46	3.19	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.7	1	
47	3.20	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.8	1	
4. Лыжная подготовка – 22 часа				
48	4.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	
49	4.2	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке.	1	

50	4.3	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке.	1	
51	4.4	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке1	1	
52	4.5	Скользкий шаг. Поворот переступанием	1	
53	4.6	Попеременно- двухшажный ход. Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1	
54	4.7	Скользкий шаг. Одновременно бесшажный ход.	1	
55	4.8	Одновременно бесшажный ход. Спуск в основной стойке.	1	
56	4.9	Скользкий шаг. Одновременно бесшажный ход.	1	
57	4.10	Одновременно бесшажный, попеременно двухшажный ходы.	1	
58	4.11	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1	
59	4.12	Скользкий шаг, повороты переступанием после спуска.	1	
60	4.13	Попеременно двухшажный, одновременно бесшажные ходы, оценка выполнения спуска.	1	
61	4.14	Попеременно двухшажный, одновременно бесшажные ходы, оценка выполнения спуска.1	1	
62	4.15	Попеременно двухшажный, одновременно бесшажные ходы, оценка выполнения спуска2.	1	
63	4.16	Оценка техники одновременно бесшажного хода.	1	
64	4.17	Оценка техники одновременно бесшажного хода.	1	
65	4.18	Оценка техники скользящего шага. Повороты переступанием после спуска.	1	
66	4.19	Оценка техники скользящего шага. Повороты переступанием после спуска.	1	
67	4.20	Оценка выполнения техники попеременно двухшажного хода.	1	
68	4.21	Оценка выполнения техники попеременно двухшажного хода.	1	
69	4.22	Оценка выполнения техники попеременно двухшажного хода.	1	
5. Подвижные игры с мячом – 11 часов				
70	5.1	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
71	5.2	Бросок мяча в цель. Ведение мяча	1	
72	5.3	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
73	5.4	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
74	5.5	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
75	5.6	Ведение мяча	1	
76	5.7	Ведение мяча	1	

77	5.8	Ведение мяча	1	
78	5.9	Ведение мяча	1	
79	5.10	Ведение мяча	1	
80	5.11	Ловля, передача, бросок и ведение мяча.	1	
6. Танцевальные упражнения - 7 часов				
82	6.2	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	
83	6.3	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	
84	6.4	Танцевальные упражнения. Вис и упор.	1	
85	6.5	Танцевальные упражнения. Лазание, перелезание.	1	
86	6.6	Танцевальные упражнения. Опорный прыжок, лазание	1	
87	6.7	Танцевальные упражнения. Лазание	1	
7. Легкоатлетические упражнения – 15 часов (3 часа – резерв)				
88	7.1	Строевые упражнения. Метание малого мяча	1	
89	7.2	Строевые упражнения. Метание малого мяча	1	
90	7.3	Строевые упражнения. Метание малого мяча	1	
91	7.4	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча	1	
92	7.5	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча	1	
93	7.6	Прыжки в длину с места, разбега. Бег	1	
94	7.7	Прыжки в длину с места, разбега. Бег	1	
95	7.8	Прыжки в длину с места, разбега. Бег	1	
96	7.9	Прыжки в длину с места, разбега. Бег	1	
97	7.10	Прыжки в длину с места, разбега. Бег	1	
98	7.11	Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег	1	
99	7.12	Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег	1	
100	7.13	Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег I	1	
101	7.14	Прыжки. Бег. Кроссовая подготовка	1	
102	7.15	Прыжки. Бег. Кроссовая подготовка	1	
103	7.16	Резерв	1	
104	7.17	Резерв	1	
105	7.18	Резерв	1	

