

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»  
Михайловского района Алтайского края

Рассмотрено	Принято	Утверждено приказом
на заседании МО учителей начальных классов	на заседании педагогического совета	директора МКОУ «Николаевская СОШ»
Протокол от 29.08.2022 №1	Протокол от 29.08.2022 №1	от 30.08.2022 № 72

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
3 класс

Составитель:  
Соснова Ж. Н.

с. Николаевка 2022

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Николаевская СОШ», в соответствии с УМК: авторской программой по физической культуре В.И.Лях М.:«Просвещение» 2016, учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях М.:«Просвещение» 2012.

**В процессе освоения содержания программы учебного предмета достигаются по ФГОС**

### **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 формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 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;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 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).

## Содержание курса

по разделу **«Знания о физической культуре»** выполнять организационно-методические требования, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе 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 ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения 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 и кружочками, с массажными мячами, 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, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимание, 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 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 за весом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку в тройках, выполнять упражнение на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу **«Легкая атлетика»**-технике высокого старта, технике метания мешочка(мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3х10 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 (весом 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 **«Плавание»**- выполнять разминку перед входом в воду, входить в воду, погружаться в воду с закрытыми глазами и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы, проплывать дистанцию 25 м;

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 ловля 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 разными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове» «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», «Круговая охота», «Вызов», «Пионербол», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	29
Легкая атлетика	25
Подвижные и спортивные игры	23
Лыжная подготовка	16
Плавание	5
Общее количество часов	102

