
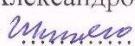


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД №12
СТ. АЛЕКСАНДРОВСКОЙ» МАЙСКОГО РАЙОНА КБР

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» 08 2023г.
Руководитель МО
 Таранищина Г.Н.

СОГЛАСОВАНА
методистом
МКОУ НШДС № 12
ст. Александровской

Шиляго Е.А.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 3 класса
на 2023 – 2024 учебный год

(срок реализации 1 год)

Разработчик программы:
Таранищина Г.Н.,
учитель начальных классов

КБР, Майский район, ст.Александровская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс создана на основе:

- Федерального Государственного стандарта начального общего образования;
- Федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»: Просвещение, 2011;
- Учебного плана МКОУ «НШДС №12 ст. Александровской » на 2023-2024 учебный год.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс разработан в соответствии с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, учебного плана МКОУ «НШДС №12 ст. Александровской» на 2023-2024 учебный год по программе автора А.П. Матвеева, всего на изучение «Физической культуры» в 3 классе отводится 2 часа – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

1 четверть-16ч

2 четверть-16ч

3 четверть-22ч

4 четверть-14ч

Содержание обучения

I. Знания о физической культуре – 2 ч.

1. *Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.*

Требования: иметь представление о зарождении Олимпийских игр;

2. *Физические упражнения, их отличие от естественных движений.*

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Требования: иметь представление о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

3/ *Закаливание организма (обтирание).*

Требования: иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур.

II. Способы физкультурной деятельности – 2 ч.

1. *Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.*

Требования: уметь выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и зарядки под музыку; выполнять упражнения для развития точного метания малого мяча; для развития равновесия.

2. *Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.*

Требования: уметь выполнять и организовывать подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.

3. *проведение закаливающих процедур* –

Требования: уметь выполнять закаливающие водные процедуры.

III. Физическое совершенствование – 98 ч.

1. *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Требования: Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в виси; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку.

2. *Легкая атлетика – 32 ч.*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Требования: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.

3. *Подвижные игры – 52 ч.*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок» и др.

Требования: уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

гражданского воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;

патриотического воспитания:

- уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;

- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств;

- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с языком);

физического воспитания:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) при поиске дополнительной информации в процессе языкового образования;

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения и соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из художественных произведений), ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из художественных произведений;

экологического воспитания:

- бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами;

- неприятие действий, приносящих ей вред;

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред

Метапредметными результатами освоения учащимися 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 учётом требований её 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

- 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести

систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. - 2-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2014г. - 204 с. - (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

3. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа : http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371

4. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.
5. Экранно-звуковые пособия:
 1. Аудиозаписи.
6. Учебно-практическое оборудование:
 1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 1. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 2. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
 3. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
 4. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 5. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 6. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
 8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
 9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
 10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
 11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
 12. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 13. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
 6. Игры и игрушки:
 1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
 6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			ПЛАН	ФАКТ
	1 четверть(16ч)			
1.	<i>Легкая атлетика Ходьба и бег</i> Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	04.09	
2	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	1	07.09	
3	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.	1	11.09	
4	Ходьба и бег. Бег 30 метров. <i>Обж. Что такое здоровье?</i>	1	14.09	
	<i>Прыжки</i>			
5	Прыжок в длину с места.	1	18.09	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	21.09	
	<i>Метание</i>			
7	Метание мяча в горизонтальную цель	1	25.09	
8	Метание мяча в вертикальную цель.	1	28.09	
9	Метание мяча на дальность с места.	1	02.10	
	<i>Кроссовая подготовка</i>			
10	Бег по пересеченной местности	1	05.10	
11	Переменный бег.	1	09.10	
12	Преодоление полосы препятствий.	1	12.10	
13	Линейная эстафета.	1	16.10	
14	Эстафеты с предметами. <i>Обж. Чистота – залог здоровья</i>	1	19.10	
	<i>Гимнастика с эл. акробатики</i>			
15	Встречная эстафета.	1	23.10	
16	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Акробатика.	1	26.10	
	2 четверть(16ч)			
17	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	09.11	
	<i>Равновесие. Висы. Строевые упр.</i>			
18	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	13.11	
19	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	16.11	
	<i>Опорный прыжок</i>			
20	Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.	1	20.11	
21	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	23.11	
22	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	27.11	
	<i>Лазание и перелезание</i>			
23	Опорный прыжок в скок в упор, стоя			

	на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	1	30.11	
24	Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	04.12	
25	Лазание и перелезание. <i>Обж. Оказание первой мед.помощи при ушибах.</i>	1	07.12	
26	Подвижные игры с эл. баскетбола Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.	1	11.12	
27	Т/Б на уроках по подвижным играм.	1	14.12	
28	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из вися – тест.	1	18.12	
29	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет	1	21.12	
30	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	25.12	
31	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	28.12	
32	3 четверть(22ч) Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	11.01	
33	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет.	1	15.01	
34	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	18.01	
35	Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	22.01	
36	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.	1	25.01	
37	Подвижные игры Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет.	1	29.01	
38	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	1	01.02	
39	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	05.02	
40	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест.	1	08.02	
41	Подвижные игры народов КБР	1	12.02	
42	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1	15.02	
43	Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест.	1	19.02	
44	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	22.02	

	Подвижные игры.			
45	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	26.02	
46	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	29.02	
47	Прыжок в высоту с разбега. <i>Обж.Оказание первой мед. помощи при переломах.</i>	1	04.03	
48	Кроссовая подготовка Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	07.03	
49	Бег в чередовании с ходьбой.	1	11.03	
50	Преодоление препятствий.	1	14.03	
51	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	18.03	
52	Переменный бег	1	21.03	
	4 четверть(14ч)			
53	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	04.04	
54	Переменный бег	1	08.04	
	Ходьба и бег			
55	Кросс 2000 метров – учет.	1	11.04	
56	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	15.04	
57	Старты из различных исходных положений.	1	18.04	
58	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	22.04	
59	Метание Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	25.04	
60	Метание мяча в вертикальную цель.	1	29.04	
61	Метание мяча с места на дальность.	1	02.05	
62	Метание мяча с разбега. <i>Обж.Здоровая пища</i>	1	06.05	
63	Прыжки Метание мяча с разбега – учет.	1	09.05	
64	Прыжок в длину с места – тест.	1	13.05	
65	Прыжок в длину с разбега.	1	16.05	
66	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	20.05	
67	Подвижные игры с мячом	1	23.05	
68	Подвижные игры	1		