

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Вачелай  
Сосновоборского района Пензенской области**

Принято на педагогическом  
совете школы  
протокол №1 от 31 августа 2022 г

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.С. Кирилова  
приказ №135 от 31 августа 2022 г

**Рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре  
3 класс**

**с. Вачелай**

**2022 г**

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования и Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ с. Вачелай.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуры в 3 классе даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

#### **Личностные результаты:**

##### **Гражданское. Патриотическое**

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

##### **Духовно-нравственное**

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

##### **Эстетическое**

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

##### **Физическое**

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

##### **Трудовое**

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

##### **Экологическое**

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

##### **Познавательное**

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

#### **Метапредметные результаты:**

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

#### **Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;

использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;

вести наблюдение за показателями своего физического развития и функционального состояния.

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). ;

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности**

(в течение года)

*Самостоятельные занятия.* Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на

развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

(в течение года)

*Организуемые команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика (24 ч)**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

#### **Лыжная подготовка (20 ч)**

*Организуемые команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

*Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры (30 ч)**

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела	Количество часов	Направления
1.	Основы знаний о физической культуре	6	Познавательное Физическое Трудовое Духовно-нравственное
2.	Лёгкая атлетика	24	Физическое Трудовое Познавательное
3.	Гимнастика с основами акробатики	22	Физическое Трудовое Познавательное
4.	Лыжная подготовка	20	Физическое Трудовое Познавательное
5.	Подвижные игры	30	Физическое Трудовое Познавательное Духовно-нравственное Гражданское Патриотическое
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>	

МБОУ СОШ С.ВАЧЕЛАЙ, Кирилова Мария Сергеевна, Директор  
12.10.2022 11:42 (MSK), Сертификат 3E1EBD0004AE7D8B49222D6F9F6D4617