

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сакская гимназия имени Героя Советского Союза  
Григория Демидовича Завгороднего»

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим  
объединением учителей  
начальных классов и  
воспитателей группы  
продленного дня

(протокол от 29.08.2022 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
МБОУ «Сакская гимназия им.  
Героя Советского Союза Г. Д.  
Завгороднего»

\_\_\_\_\_ Л.Н. Салиева

30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «Сакская  
гимназия им. Героя Советского  
Союза Г. Д. Завгороднего»

от 31.08.2022 г. № 353

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень изучения предмета

базовый

Уровень образования (класс)

начальное общее образование  
ФГОС ООО (3-е классы)

Срок реализации программы

2022-2023 учебный год

Разработана

учителями начальных классов

Кучерявой С.О.

Краснощековой Н.В.

2022 г.

## Введение

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями);

- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Сакская гимназия имени Героя Советского Союза Г.Д.Завгороднего» ;

на основе авторской комплексной программы физического воспитания 1-11 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011 г.

Используемый учебник: «Школа России» Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.– 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013 г.

### Цели:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты*

*У учащегося будут сформированы:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### *Метапредметные результаты*

*Учащийся научится:*

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми;

### *Предметные результаты:*

*Учащийся научится:*

- по разделу «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуре, рассказать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, как оказывать первую помощь при травмах.
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, крутить обруч.
- по разделу «Легкая атлетика» - пробегать 30 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места, бросать набивной мяч способами «из головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений;
- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

***Организующие 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.

#### ***Легкая атлетика***

**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 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Подвижные игры***

**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».

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

#### ***На материале раздела «Спортивные игры»:***

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **III. Тематическое планирование , в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	1
2	Лёгкая атлетика	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	14
3	Подвижные игры	Всероссийский урок «История самбо»	6
4	Кроссовая подготовка	День неизвестного солдата	6
5	Знания о физической культуре	День героев Отечества	1
6	Подвижные игры	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	19
7	Гимнастика с элементами акробатики	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	25
8	Лёгкая атлетика	День космонавтики	7
9	Спортивные игры	Международный день семьи	23
<b>Всего</b>			<b>102</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575937

Владелец Ильина Евгения Валерьевна

Действителен с 17.05.2022 по 17.05.2023