

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено
приказом директора
№ 02-02/333-осп от 31.08.2023



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса
начального общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2023

І.Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия № 131»

- годового календарного учебного графика;

- учебного плана.

С использованием учебника для 3 класса общеобразовательных организаций: Матвеев А.П. Физическая культура: 3 класс. Москва, АО «Издательство «Просвещение» 2023

1.2. Цели изучения предмета

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре

в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

1.3. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 3 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	3
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует примерной рабочей программе начального общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках № 1, 2.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 3,4,5, 6.

Раздел «Оздоровительная физическая культура» распределен в уроках № 7, 31..

В связи с тем, что гимназия не имеет бассейн, уроки модуля «Плавательная подготовка» не проводятся.

1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

III. Планируемые образовательные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре

3 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел. Физическое совершенствование			
Модуль «Легкая атлетика» 6ч			
1.	Физическая культура у древних народов. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
2.	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
3.	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	
5.	Дозировка физических нагрузок. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	
Модуль «Подвижные игры» 10ч			
7.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные	1	https://resh.edu.ru/subject/

	игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.		t/lesson/5132/start/
8.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
9.	Подвижные игры с приемами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
10.	Подвижные игры с приемами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
11.	Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/
12.	Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/
13.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
14.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
15.	Спортивная игра волейбол	1	
16.	Спортивная игра волейбол	1	
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 14ч			
17.	Строевые команды и упражнения.	1	
18.	Строевые команды и упражнения.	1	
19.	Строевые команды и упражнения.	1	
20.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
21.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
22.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
23.	Лазанье по канату.	1	
24.	Лазанье по канату.	1	
25.	Прыжки через скакалку.	1	
26.	Прыжки через скакалку.	1	
27.	Ритмическая гимнастика.	1	
28.	Ритмическая гимнастика.	1	
29.	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	
30.	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	
Модуль «Лыжная подготовка» 8ч			
31.	Закаливание организма под душем. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
33.	Повороты на лыжах способом переступания на месте . Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
34.	Повороты на лыжах способом переступания на месте . Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
35.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

			t/lesson/3561/start/
36.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
37.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	
38.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 4ч			
39.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
40.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
Модуль «Подвижные игры» 6ч			
43.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
44.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
45.	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
46.	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
47.	Спортивная игра баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
48.	Спортивная игра баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 14ч			
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/

50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
62.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
Модуль «Легкая атлетика» 6ч.			
63.	Броски набивного мяча.	1	
64.	Броски набивного мяча.	1	
65.	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/

66.	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
67.	Прыжок в длину с разбега.	1	
68.	Прыжок в длину с разбега.	1	

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура: 3 класс. Москва, АО «Издательство «Просвещение» 2023

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Музыкальный центр	1
Стенка гимнастическая	6
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Мяч	30
Лыжи	30
Гимнастический Мат	10

Лист внесения изменений 3 «А» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 3 «Б» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 3 «В» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 3 «Г» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя