

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 77"

«Согласовано»

ПМК общественно –  
культурологических дисциплин

Протокол № 4

от «27» августа 2024г.

\_\_\_\_\_ / Н. В. Смердова/

ПРИНЯТО НМС

Протокол № 4

от «28» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по  
физической культуре (ОФП)  
3 класс  
НОО/ООО/СОО

Составитель: Одинцова Наталья  
Александровна  
(ID 4960171)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения модуля ОФП на уровне 3 класса – 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие «Лечебная физическая культура», как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний. Правила поведения на занятиях ЛФК.

**Способы самостоятельной деятельности.** Составление режима дня с учетом оздоровительных процедур.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Правильная осанка-залог здоровья школьника.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

Корригирующая гимнастика: упражнения для профилактики нарушений осанки и сколиоза, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения зрения, упражнения для профилактики нарушений работы ЖКТ.

Дыхательная гимнастика.

Силовые упражнения для мышц туловища, мышц верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Упражнения на растягивания и расслабление.

Подвижные игры.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура - ОФП» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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, выполнения совместных учебных заданий;
- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать способы дыхательной гимнастики, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
  - высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
  - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
  - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
  - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и упражнения на растягивание мышц;
- анализировать причины нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- анализировать причины нарушения зрения и демонстрировать упражнения по профилактике нарушений;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Корригирующая гимнастика	16			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2	Дыхательная гимнастика	2			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.3	Силовые упражнения	4			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.4	Подвижные игры	8			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го	Контро льные работы	Практич еские работ ы	
1	Понятие «Лечебная физическая культура». Правила поведения на занятиях ЛФК.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
6	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
7	Упражнения для профилактики заболеваний ЖКТ	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
9	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
10	Статические и динамические упражнения на растягивание мышц туловища	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
11	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
12	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
13	Статические и динамические упражнения на растягивание мышц туловища	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
14	Упражнения для профилактики нарушений	1			<a href="http://school-">http://school-</a>

	осанки				<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
15	Составление режима дня с учетом оздоровительных процедур.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
16	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
17	Упражнения для профилактики заболеваний ЖКТ	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
18	Статические и динамические упражнения на растягивание мышц туловища	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
19	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
20	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
21	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
22	Дыхательные упражнения по йоговскому методу	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
23	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
24	Статические и динамические упражнения на растягивание мышц туловища	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
26	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
27	Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
28	Упражнения для профилактики заболеваний ССС	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
29	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
30	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

					<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">og/teacher/</a>
31	Упражнения для профилактики плоскостопия	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
32	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
33	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
34	Подвижные игры	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Энциклопедия для детей. Т. 20. спорт/ Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001, 624с., ил
- Физкультура для всей семьи, 2 изд., стереотип/ сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. – М.: Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.
- Настольная книга учителя физической культуры/Под. Ред. Профессора Н.Д. Кофманма; составитель Г.И. Погадаев; Предисловие В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с., ил.
- Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1994. 80с.
- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 164с.
- Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1995 – 92с.
- Петров П.К., Пономорев Г.И. Методика обучения акробатически упражнениям и прыжкам в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1994 – 74с.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Уч. Для студ. Высш. Учебных заведений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, - 448с.
- Колодницкий Г.А. физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие /Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С, - 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.: ил.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>