

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Стоговка  
Кузоватовского района Ульяновской области

**"РАССМОТРЕНО"**

на заседании Педагогического  
совета школы  
Протокол № от 29.08.2023г.

**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель директора по УВР Директор школы  
Т. В. Дрягина Г. А. Фирсова

«29.08.»2023г Приказ № 70  
Стоговка от 31.08.2023г.



## Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 102 (3 часа в неделю)

Программа: Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях М. Просвещение 2016г.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы. В.И. Лях М. Просвещение 2015г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры  
Лунёв Сергей Николаевич (высшая квалификационная категория)

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

#### **Познавательные УУД:**

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные УУД:**

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

## Предметные результаты

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

#### **«Знания о физической культуре»:**

**Ученик научится:** - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развития;

- 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

#### **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, 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, физкультминуток, 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 приемы 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость); 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- 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, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 КЛ.**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### III. Тематическое планирование

3 класс:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	35
2	Подвижные и спортивные игры	24
3	Гимнастика	22
4	Лыжная подготовка	21
	Итого в год:	102

#### Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура» 2класс)

№п\п	Название темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика-16</b>		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Бег на короткие дистанции 30м. Подготовка к ГТО.	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Скоростной бег до 60м. Подготовка к ГТО.	1
4	Передвижение по диагонали. Развитие скоростных способностей.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
9	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
10	Челночный бег 3*10. Подготовка к ГТО.	1
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1
14	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 9</b>		
17-25	Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний. Подвижные и спортивные игры	9
<b>Гимнастика- 22</b>		
26	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
27	Кувырки вперёд.	1
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
29	Стойка на лопатках из упора присев.	1
30	«Мост» из положения лёжа на спине	1
31-32	Вис, согнув ноги.	2

33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34-35	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	2
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1
37	Вис на согнутых руках.	1
38-39	Переползание по-пластунски	2
40-43	Подтягивание из вися на низкой перекладине.	3
43-44	Комбинация из элементов акробатики.	2
45-47	Полоса препятствий.	3
<b>Лыжная подготовка – 21</b>		
48	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
49	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
50	Поворот переступанием в движении	1
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
52	Спуск в основной стойке.	1
53	Спуск в низкой стойке.	1
54	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
55	Подъём «Лесенкой».	1
56	Подъём «Ёлочкой».	1
57	Торможение падением.	1
58	Равномерное передвижение по дистанции	1
59	Торможение «Плугом».	1
60-61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2
62-63	Спуски и подъёмы изученными способами.	2
64-66	Равномерное передвижение.	3
67-68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	2
<b>Подвижные и спортивные игры – 15</b>		
69-71	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
72-74	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
75-77	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
78-80	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
81-83	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
<b>Легкая атлетика- 19</b>		
84	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
85	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Беговые упражнения	1
86	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
87	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1
88	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1
89	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
90	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО	1
91-92	Челночный бег 3*10 Подготовка к ГТО.	2
93-94	Равномерный медленный бег до 800 м.	2
95-96	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	2
97	Комплекс упражнений с гимнастическими палками,	1
98-100	Ведение баскетбольного мяча	3
101-102	Ведение футбольного мяча	2
<b>Всего</b>		<b>102</b>



