



Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»  
Пожарского муниципального округа

<p>Рассмотрена на ШМО протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. Руководитель ШМО: <u>Мсаева С.В.</u> ФИО</p>	<p>СОГЛАСОВАНА с зам. директора школы по УВР <u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. Зам. директора по УВР: <u>Петряева Э.И.</u> ФИО</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом директора МОБУ СОШ №16 № <u>1</u> Дир. от «<u>01</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. И.О. директора: <u>Петряева Е.М.</u></p>
--	--	--

Рабочая учебная программа по

физической культуре  
(наименование учебного предмета/курса)

НОО 3 класс

(степень образования/класс)

2023 - 2024 уч. г.

(срок реализации программы)

Программу составил Мсаева Елена Борисовна  
(ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Верхний Перевал  
2023 г.

### **Рабочая программа по физической культуре 3 класс.**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями).
  2. Учебный план МОБУ СОШ с. Верхний Перевал на 2023/2024 учебный год.
  3. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России», 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций»  
Автор: В.И.Лях  
Издательство, год издания: М.: «Просвещение». 2014г.
  4. Учебник: «Физическая культура 1-4 классы»  
Автор: В.И.Лях.  
Издательство, год издания: М.: «Просвещение». 2014г.
- Электронные ресурсы, используемые для реализации рабочей программы:
1. Сайт издательства «Просвещение» - [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
  2. Интернет – ресурсы УМК «Школа России» - [http:// school-russiaprosv.ru](http://school-russiaprosv.ru).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **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**

- 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;
- 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;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Основные требования к умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся научатся:

- находить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и укреплением здоровья;
- составлять режим дня и выполнять правила личной гигиены;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- находить взаимосвязь между физической подготовкой и развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- способам регулирования физической нагрузки;
- выявлять причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по

признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

### **Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### **Теоретические сведения**

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

#### **Общезначительная физическая подготовка**

Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвигание в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

#### **Специальная физическая подготовка**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 часа**

#### **Теоретические сведения**

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

#### **Бег**

Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

#### **Прыжки**

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .

### **Метание**

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

#### **Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Комплексы упражнений

### **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 ЧАСОВ**

Знание олимпийцев России и Крыма. Бег по пересеченной местности. Переменный бег.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ – 18 ЧАСОВ**

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

#### **Висы и упоры**

Упражнения в виси стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в виси; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

#### **Лазание**

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия.

#### **Опорный прыжок**

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

#### **Упражнения на равновесие**

Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.

#### **Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей**

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

#### **Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия; выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 ЧАСОВ**

#### **Теоретические сведения**

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

#### **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»**

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».

#### **На материале раздела «Легкая атлетика»**

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР - 21 час**

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

#### **Футбол**

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение

мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

### **Баскетбол**

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

### **Волейбол**

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

### **Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Упражнения с мячом

### **Тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
	<b>Базовая часть</b>		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Подвижные игры	10	10
3	Гимнастика с основами акробатики	18	18
4	Легкая атлетика	12	12
5	Кроссовая подготовка	7	7
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21	21
	Итого	68	68



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Название разделов, тем уроков	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
<b>1. Легкая атлетика -12ч.</b>				
1	.Техника безопасности во время уроков физкультуры на спортплощадке и в спортзале. Теоретические сведения о лёгкой атлетике.	4.09		
2	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба и бег.	6.09		
3	ИТБ Бег на 30 м с высокого старта.	11.09		
4	ИТБ Бег с максимальной скоростью (60 м).	13.09		
5	ИТБ Техника челночного бега.	18.09		
6	ИТБ Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	20.09		
7	ИТБ Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	25.09		
8	ИТБ Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат.	27.09		
9	ИТБ Бег на результат (30, 60 м). Метание малого мяча с места на дальность.	2.10		
10	ИТБ Метание в цель с 4–5 м. Прыжок в длину с разбега на результат.	4.10		
11	ИТБ Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м на результат.	9.10		
12	ИТБ Эстафеты с элементами метания мяча на дальность.	11.10		
<b>2. Кроссовая подготовка-7ч.</b>				
1/13	ИТБ Инструктаж по ТБ во время уроков кроссовой подготовки. Великие олимпийцы России и Крыма.	16.10		
2/14	ИТБ Бег по пересеченной местности.	18.10		
3/15	ИТБ Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности.	23.10		
4/16	ИТБ Переменный бег.	25.10		
5/17	ИТБ Бег по дистанции 200 м .Эстафеты.	8.11		
6/18	ИТБ Преодоление полосы препятствий.	13.11		
7/19	ИТБ Бег на выносливость.	15.11		
<b>3. Подвижные игры -10ч.</b>				
1/20	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 18.09	20.11		
2/21	ИТБ Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».Подвижная игра «Точно в цель».	22.11		
3/22	ИТБ Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Собачки ногами».	27.11		

4/23	ИТБ Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель».	29.11		
5/24	ИТБ Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Собачки ногами».	4.12		
6/25	ИТБ Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	6.12		
7/26	ИТБ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Птица в клетке».	11.12		
8/27	ИТБ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки на одной ноге».	13.12		
9/28	ИТБ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыгающие воробушки».	18.12		
10/29	ИТБ Эстафеты.	20.12		
<b>4. Подвижные игры с элементами спортивных игр -21</b>				
1/30	Инструктаж по ТБ во время баскетбола. Знакомство с баскетболом. Ловля и передача мяча в движении.	25.12		
2/31	ИТБ Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Игра «Передал – садись».	27.12		
3/32	ИТБ Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч – среднему».	9.01		
4/33	ИТБ Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	10.01		
5/34	ИТБ Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	15.01		
6/35	ИТБ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	17.01		
7/36	ИТБ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	22.01		
8/37	ИТБ Ведение мяча на месте и шагом (контроль).	24.01		
9/38	ИТБ Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	29.01		
10/39	ИТБ Передача мяча в парах (контроль).	31.01		
11/40	ИТБ Броски мяча через волейбольную сетку.	5.02		
12/41	Броски мяча через волейбольную сетку. Игры «ИТБ Инструктаж по ТБ во время занятий волейболом. Волейбол как вид спорта. Перестрелка», «Подвижная цель».	7.02		
13/42	ИТБ Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Подвижная цель».	12.02		
14/43	ИТБ Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры «Пионербол».	14.02		
15/44	ИТБ Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол».	19.02		
16/45	ИТБ Передача мяча двумя руками сверху в парах (контроль).	21.02		
17/46	ИТБ Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения в парах.	26.02		
18/47	ИТБ Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Осада города».	28.02		
19/48	ИТБ Футбольные упражнения в парах. Подвижные игры с мячом.	4.03		
20/49	ИТБ Футбольные упражнения в парах.	6.03		

21/50	ИТБ Футбольные упражнения в парах.	11.03		
	<b>5. Гимнастика с основами акробатики – 18ч.</b>			
1/51	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	13.03		
2/52	ИТБ Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед.	18.03		
3/53	ИТБ Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	20.03		
4/54	ИТБ Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	1.04		
5/55	ИТБ Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	3.04		
6/56	ИТБ Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».	8.04		
7/57	ИТБ Упражнения акробатики (контроль).	10.04		
8/58	ИТБ Лазанье по канату в три приема.	15.04		
9/59	ИТБ. Лазанье по канату в три приема. Игра «Западня».	17.04		
10/60	ИТБ. Повторение изученных элементов. Игра «Западня».	22.04		
11/61	ИТБ Строевые упражнения. Висы.	24.04		
12/62	ИТБ Вис стоя и лежа. Игра «Совушка».	29.04		
13/63	ИТБ Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	6.05		
14/64	ИТБ Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	8.05		
15/65	ИТБ Прыжки со скакалкой.	13.05		
16//66	ИТБ Прыжки со скакалкой в тройках.	25.05		
17/67	ИТБ Варианты вращения обруча.	20.05		
18/68	ИТБ- Повторение изученных элементов. Игра «Иголочка и ниточка».	22.05		