

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Октябрьское  
Ханкайского муниципального округа Приморского края**

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от «28» 08. 2022

Принято:  
на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 4 с. Октябрьское  
Протокол № 1 от «30»08 2022 г.

Утверждено:  
Приказ № 19 от «08» 2022г.  
Директор МБОУ СОШ № 4 с.  
Октябрьское  
\_\_\_\_\_ В.В. Лычагин

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»**

**3 класс**

(3 часа в неделю)

Составитель:  
Пацеля Владислав Олегович,

Педагогический стаж – 2 года

с. Октябрьское

2022 г.

### Содержание рабочей программы

(Содержание соответствует требованиям ФГОС начального образования к структуре рабочих программ (см. изменения от.16.02.2016)).

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	Пояснительная записка	3
<b>2</b>	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3классе	4
<b>3</b>	Содержание учебного предмета	5
<b>4</b>	Тематическое планирование	8

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии со ст.28 п. 3 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373, с изменениями от 31.12.2015г., с изменениями внесенными приказами Минобрнауки России от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012г., №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576. С учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением учебно-методического объединения по общему образованию от 06.04.2015г., протокол №1/15 с учетом авторской программы по физической культуре В. И. Лях, А. А. Зданевич

### **Рабочая программа опирается на УМК:**

Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.

**Целью обучения** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Объем программы:**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса рассчитана на 102 часа по 3 часа в неделю, 34 учебных недели.

### **Виды и формы организации учебного процесса:**

Программа предусматривает проведение традиционных и контрольных уроков. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия.

#### **Виды и формы контроля:**

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, итоговый контроль в форме зачета по нормативам.

#### **Планируемые результаты изучения курса:**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета:**

#### **Базовая часть**

Основы знаний о физической культуре

Подвижные игры

Гимнастика с элементами акробатики

Легкоатлетические упражнения

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка

#### **Вариативная часть**

Подвижные игры с элементами баскетбола

Подвижные игры с элементами волейбола

### **1. Базовая часть:**

**Основы знаний о физической культуре:**

- естественные основы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.
- социально-психологические основы: Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, прыжки, метания, понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Гимнастика с элементами акробатики:** построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Кроссовая подготовка:** освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости.

**Лыжная подготовка:** В содержание учебного материала для учащихся 3 класса входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двужажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

**Подвижные игры:** освоение различных игр и их вариантов, названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Система упражнений с мячом.

## **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола
- подвижные игры с элементами волейбола

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Обучающиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ п/п	Содержание (тема)	Кол-во часов	Примечание	Дата
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
6	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
8	Спортивная игра «Футбол».	1		
9	Прыжок в длину с разбега.	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
11	Челночный бег 3x10 м на результат	1		
12	Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча на дальность	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1		
18	Тестирование виса на время.	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
20	Футбольные упражнения.	1		
21	Футбольные упражнения в парах.	1		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		

23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча в парах.	1		
25	Закаливание. Упражнения в парах с мячом.	1		
26	Ведение мяча.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Кувырок вперёд.	1		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1		
31	Кувырок назад.	1		
32	Кувырки.	1		
33	Круговая тренировка. Эстафета.	1		
34	Стойка на голове.	1		
35	Стойка на руках.	1		
36	Круговая тренировка. Эстафета.	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
39	Прыжки на скакалке.	1		
40	Прыжки на скакалке в тройках.	1		
41	Лазанье по канату в три приёма.	2		
42	Круговая тренировка. Эстафета.	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	1		
45	Круговая тренировка. Эстафета.	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
47	Варианты вращения обруча.	1		
48	Круговая тренировка. Эстафета.	1		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
52	Попеременный душажный ход на лыжах.	1		
53	Одновременный душажный ход на лыжах.	1		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		



56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61	Полоса препятствий.	1		
62	Усложнённая полоса препятствий.	1		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
66	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1		
67	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1		
68	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
69	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев.	1		
70	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1		
71	Вис на согнутых руках лёжа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	1		
72	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1		
73	Передвижение по гимнастической скамейке.	1		
74	Передвижение по гимнастической скамейке.	1		
75	Преодоление полосы препятствий.	1		
76	Произвольное преодоление простых препятствий.	1		
77	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
80	Подвижная игра «Пионербол».	1		
81	Волейбол как вид спорта.	1		
82	Подготовка к волейболу.	1		
83	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
86	6-минутный бег с учетом времени	1		
87	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1		

88	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		
89	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
90	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
91	Бег на 30 м с высокого старта.	1		
92	Бег на 30 м с высокого старта.	1		
93	Беговые упражнения.	1		
94	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
95	Бег на 1000 м.	1		
96	Спортивная игра «Футбол».	1		
97	Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
98	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1		
99	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
100	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1		
101	Тестирование виса на время.	1		
102	Спортивные игры.	1		