

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ № от 31.08.2023 г.
приказ № Ш5-13-924/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса 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. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 68 часов (2 часа в неделю).

1. 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 противходом; 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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая

культура» 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 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

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 третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс							
№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них практическая часть				Краткое содержание раздела
			ВСЕГО	Контрольная работа	Проверочная работа	Проектная работа	
1	Знания о физической культуре	4					<p>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p> <p>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение</p> <p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на</p>

							показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения
2	Гимнастика элементами акробатики	с	14		8		Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Характеристика основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3	Легкая атлетика		18		8		Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60 м;500 м;1 000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

4	Лыжная подготовки	12		3			Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; повороты переступанием палками, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км; 1,5 км ; кататься на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
5	Подвижные, спортивные игры	24		8			<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p>
	Итого	68		27			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	3 «__» класс	
				план	факт
Раздел: «Легкая атлетика» - 10ч.					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/		
2.	Прыжки в длину с места.Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
3.	Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
4.	Техника прыжков. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
5.	Техника бега с ускорением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
6.	Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
7.	Техника медленного бега. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
8.	Беговые, прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
9.	Метание мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
10.	Развитие двигательных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 7ч.					
11.	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
12.	Ловля мяча на месте. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
13.	Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
14.	Броски и ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
15.	Эстафеты с мячами. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
16.	Бросок мяча снизу на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
17.	Передачи мяча на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики» - 14ч.					

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	3 «__» класс	
				план	факт
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу. Основная стойка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/		
19.	Повороты направо, налево. Выполнение команд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/		
20.	Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
21.	Наклон вперед сидя на полу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
22.	Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
23.	Упражнения для развития правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
24.	Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
25.	Подтягивания лежа на животе на гимнастический скамейке. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
26.	Стойка на лопатках и перекатом вперед упор присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
27.	Техника висов стоя.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
28.	Упражнения в смешанных упорах. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
29.	Смешанные упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
30.	Упражнения на скамейках. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
31.	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
Раздел: «Лыжная подготовка» - 12ч.					
32.	Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/		
33.	Техника ступающего шага на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/		
34.	Повороты на месте на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/		
35.	Подвижные игры на снегу,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	3 «__» класс	
				план	факт
	ступающий шаг.				
36.	Техника скользящего и ступающего шага без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		
37.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		
38.	Катание с гор. Прохождение дистанции 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
39.	Подвижные игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
40.	Передвижение по учебному кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
41.	Подвижные игры на снегу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
42.	Передвижение в среднем темпе на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
43.	Прохождение дистанции по учебному кругу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 16ч.					
44.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
45.	Передачи мяча в парах. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
46.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
47.	Передача мяча в колонне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
48.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
49.	Работа в парах с передачей мяча. Эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
50.	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
51.	Броски мяча в цель (мишень.)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
52.	Ведение мяча. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
53.	Передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
54.	Игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
55.	Развитие координационных	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	3 «__» класс	
				план	факт
	способностей.				
56.	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
Раздел: «Легкая атлетика» - 12ч.					
57.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
58.	Метание мяча в цель. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
59.	Броски мяча 1 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
60.	Многоскоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
61.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
62.	Прыжок в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
63.	Высокий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
64.	Развитие двигательных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
65.	Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
66.	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
67.	Метание мяча с места на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
68.	Бег 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
Итого:				68	68