

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Красногуляевская средняя школа**

**РАССМОТРЕНО**

**На заседании МС  
зам. директора по УВР**

---

**Тимофеева О.А.  
протокол № 1  
от «31» августа 2023г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**зам. директора по УВР**

---

**Тимофеева О.А.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Брехова Т.Н.  
164 – о  
от «31» августа 2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 3 класса**

**п. Красный Гуляй  
2023 – 2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» предоставляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая программа по физической культуре 3 класс разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № 1897, зарегистрированный Министром России 01.02.2011, рег. № 19644);
- Перечня учебников рекомендованный для использования в учебном процессе на 2023 – 2024 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Красногуляевская СШ;
- Учебного плана школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе в МОУ Красногуляевская СШ, Государственной программы доктора педагогических наук В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», М., Просвещение, 2011 г.
- Рабочей программы по физической культуре 1 – 4 класс ФГОС, авторы: В. И. Лях, Просвещение 2018 г.

## Цели и задачи учебного предмета

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

## Место предмета в учебном плане

Для реализации Рабочей программы используется учебно – методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 2 классов, автор В. И. Лях. Москва: Просвещение, 2018.

В соответствии с Учебным планом Основной образовательной программы основного общего образования на 2023 – 2024 учебный год в МОУ Красногуляевская СШ устанавливается следующая продолжительность учебного года: 1 – 11 классы – 34 учебные недели. В связи с этим, рабочая программа по физической культуре в 3 классе составлена на 68 часов, из расчета на – 2 часа в неделю.

## **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

### **Учащиеся 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 нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Учащиеся должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Нормативы по физкультуре 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30



## Содержание программы

### Раздел 1. Знания по физической культуре (1 час)

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Раздел 2. Лёгкая атлетика (12 часа)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

### Раздел 3. Лыжные гонки (21 час)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км.

#### **Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (21 часа)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

#### **Раздел 5. Лёгкая атлетика (13 часа)**

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

### Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	1	–	–
2	Легкая атлетика	25		
3	Гимнастика с элементами аэробики	21		
4	Лыжная подготовка	21		
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>		

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
	<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (1ч)</b>		
1	Знание о физической культуре		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика и подвижные игры (12 ч)</b>		
2	Челночный бег 3x10 м.		
3	Бег с изменением частоты и длины шагов.		
4	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад		
5	Равномерный медленный бег.		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Метание теннисного мяча в даль.		
8	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.		
9	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		
10	Бросок мяча одной рукой от плеча.		
11	Передача и ловля волейбольного мяча в парах		
12	Ловля и броски мяча в парах		
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>		
13	Кувырки вперёд.		
14	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств		
15	Стойка на лопатках из упора присев.		
16	«Мост» из положения стоя.		
17	Вис, согнув ноги.		
18	Комплекс ритмической гимнастики.		
19	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.		
20	Перелезание через препятствие (высота 90см).		
21	Вис на согнутых руках.		
22 – 23	Переползание по-пластунски.		
24	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		
25 – 26	Комбинация из элементов акробатики.		
27 – 28	Полоса препятствий		
29 – 30	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		

31 – 32	Подвижные игры		
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (21 ч)</b>		
33	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		
34	Повторение поворотов переступанием на месте.		
35	Поворот переступанием в движении.		
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		
37 – 38	Спуск в основной стойке.		
39	Спуск в низкой стойке.		
40	Подъём «лесенкой».		
41	Подъём «Ёлочкой».		
42	Торможение падением.		
43 – 44	Равномерное передвижение по дистанции.		
45	Торможение «Плугом».		
46 – 47	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		
48	Спуски и подъёмы изученными способами		
49 – 50	Равномерное передвижение.		
51	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		
52	Равномерное передвижение		
53	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках		
	<b>Раздел 5. Подвижные игры и лёгкая атлетика (13 ч)</b>		
54	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		
55	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств		
56	Бросок мяча одной рукой от плеча.		
57	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		
58	Подвижные игры.		
59	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
60	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».		
61	Метание малого мяча на дальность.		
62	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		
63	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		
64	Ведение футбольного мяча.		
65	Совершенствование элементов спортивных игр.		

66	Бег на 30м.		
67	Челночный бег 3х10 м.		
68	Подвижные игры и эстафеты		

## Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Ж. «Начальная школа»
10. Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

## Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.