

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Утверждено.  
Протокол №1 от 28.08.2023г.  
Приказ № 118-1 от 29.08.2023 г.  
Директор школы:  / Дорохова А.Н./



**Рабочая программа  
по физической культуре для 3 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Программа разработана на основе: Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования.  
«Программа «Физическая культура», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич 2019 г.

Составитель-учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Молодшева С.В.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Содержание тем учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	28
3	Кроссовая подготовка	12
4	Подвижные игры и спортивные игры	29
5	Гимнастика с элементами акробатики	29
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

#### **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.

##### **Подвижные игры**

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

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

*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».

*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».

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### Календарно – тематическое планирование физической культуры 3 ч в неделю – 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>			
1	Вводный инструктаж. Беседа о ТБ на уроках физкультуры. Организационно методические требования на уроках физической культуры..	1	
<b>Легкая атлетика 14 ч.</b>			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	Техника челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега 3 х 10м.	1	
5	Прыжок в длину с места.	1	
6	<b>Входной контроль. Контрольная сдача нормативов № 1.</b>	1	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
9	Подтягивания на низкой и высокой перекладине	1	
10	Метание малого мяча	1	
11	Способы метания мяча на дальность	1	
12	Метание мяча на дальность	1	
13	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
14	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	
15	Бег на 1000 м.	1	
<b>Кроссовая подготовка 6 ч.</b>			

16	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м).	1	
17	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100м).	1	
18	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
19	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
20	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
21	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих».	1	
<b>Подвижные игры и спортивные игры 6 ч.</b>			
22	Спортивная игра «Футбол».	1	
23	Спортивная игра «Футбол».	1	
24	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	
25	Подвижная игра «Осада города».	1	
26	Футбольные упражнения.	1	
27	Футбольные упражнения в парах.	1	
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>			
28	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры 20 ч.</b>			
29	Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
30	Эстафеты с мячом.	1	
31	Подвижные игры.	1	
32	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Подвижная цель».	1	
33	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
34	Подвижная игра «Пионербол».	1	
35	Волейбол как вид спорта.	1	
36	Элементы волейбола.	1	
37	Элементы волейбола.	1	
38	Подвижная игра «Пионербол».	1	
39	Знакомство с баскетболом.	1	
40	Броски и ловля мяча в парах.	1	
41	Подвижные игры на основе баскетбола «Передал-садись»	1	
42	Ловля и передача мяча в движении.	1	
43	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1	

44	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом.	1	
45	Броски в цель ( <i>цит</i> ).	1	
46	<b>Контрольная сдача нормативов № 2.</b>	1	
47	Подвижная игра на основе баскетбол а «Борьба за мяч».	1	
48	Подвижные и спортивные игры.	1	
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>			
49	Олимпийские игры.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 29 ч.</b>			
50	Кувырок вперед.	1	
51	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	
52	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	
53	Кувырок назад.	1	
54	Кувырки вперед и назад.	1	
55	Круговая тренировка.	1	
56	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	
57	Круговая тренировка.	1	
58	Стойка на голове.	1	
59	Стойка на руках.	1	
60	Стойка на руках.	1	
61	Круговая тренировка.	1	
62	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
63	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
64	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
65	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
66	Прыжки в скакалку.	1	
67	Прыжки в скакалку в тройках.	1	
68	Лазанье по канату в три приема.	1	
69	Лазанье по канату в три приема.	1	
70	Круговая тренировка.	1	
71	Тестирование вися на время.	1	
72	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
73	Круговая тренировка.	1	
74	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	

75	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
76	Варианты вращения обруча.	1	
77	Круговая тренировка.	1	
78	Разновидности висов .	1	
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>			
79	Закаливание.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры 3 ч.</b>			
80	Спортивная игра «Футбол».	1	
81	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	
82	Подвижные игры.	1	
<b>Кроссовая подготовка 6 ч.</b>			
83	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70м, ходьба - 100 м</i> ).	1	
84	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70 м, ходьба - 100м</i> ) .	1	
85	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i> ).	1	
86	Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i> ).	1	
87	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70 м, ходьба – 100 м</i> ).	1	
88	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих».	1	
<b>Легкая атлетика 14 ч.</b>			
89	Полоса препятствий.	1	
90	Усложненная полоса препятствий.	1	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
92	Прыжок в высоту с прямого разбега .	1	
93	Метания малого мяча на точность.	1	
94	Беговые упражнения.	1	
95	<b>Промежуточная аттестация. Итоговая сдача нормативов № 3.</b>	1	
96	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	
97	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
98	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	
99	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
100	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	
101	Бег на 1000 м.	1	
102	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	

РАССМОТРЕНО.

Протокол заседания МО

учителей начальных классов

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

руководитель МО \_\_\_\_\_ Ручкина Г.В.

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Мальцева А.В.