

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 с.КУЗОВАТОВО  
(МОУ СШ №2 с. Кузоватово)

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол №1

- от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Панькина О.М.

Приказ № 60 от «30» августа 2023 г.

## Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Поздьева Елена Юрьевна

Срок реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 102

Учебник: «Физическая культура.» В.И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2019г.

Рабочую программу составила учитель:

Поздьева Елена Юрьевна

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 закалывающие 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 универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противходом 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), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3 КЛАСС

### *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 физкультминутки 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 противоходом, 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.

### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

### 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. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 3 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта	1
3	Виды физических упражнений	1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
5	Дозировка физических нагрузок	1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
7	Закаливание организма под душем	1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1

9	Строевые команды и упражнения	1
10	Строевые команды и упражнения	1
11	Лазанье по канату	1
12	Лазанье по канату	1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1
17	Прыжки через скакалку	1
18	Прыжки через скакалку	1
19	Ритмическая гимнастика	1
20	Ритмическая гимнастика	1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1
25	Прыжок в длину с разбега	1
26	Прыжок в длину с разбега	1
27	Броски набивного мяча	1
28	Броски набивного мяча	1
29	Челночный бег	1
30	Челночный бег	1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с	1

	пологого склона	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
47	Правила поведения в бассейне	1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1
55	Упражнения в плавании брассом	1
56	Упражнения в плавании брассом	1
57	Упражнения в плавании дельфином	1
58	Упражнения в плавании дельфином	1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
61	Спортивная игра баскетбол	1
62	Спортивная игра баскетбол	1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
67	Спортивная игра волейбол	1
68	Спортивная игра волейбол	1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1



70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
71	Спортивная игра футбол	1
72	Спортивная игра футбол	1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

