

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Шиловская средняя школа**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МОУ Шиловская СШ  
\_\_\_\_\_ О.В.Юкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 КЛАСС  
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
2023 – 2024 учебный год**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
/ \_\_\_\_\_ Н.А.Ивленкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание программы учебного предмета

### Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### Способы физкультурной деятельности

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цель*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол

### Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

### Легкоатлетические упражнения

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 уроке.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества; в овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

*Требования к качеству освоения программного материала.*

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника; значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования; причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны продемонстрировать уровень физической подготовленности.

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

**Тематическое планирование, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.**

**3 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	Знание о физической культуре	В процессе обучения
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе обучения
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения
4	Физическое совершенствование:	
	Легкая атлетика	23
	Подвижные игры	7
	Подвижные игры на основе баскетбола	12
	Подвижные игры на основе волейбола	9
	Гимнастика с основами акробатики	17
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование по предмету «физическая культура»  
3 класс**

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	01..09
2.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1	04.09
3.	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением.	1	08.09
4.	Челночный бег 3х10 м – тест	1	11.09
5.	Эстафеты. Бег 60 метров	1	15.09
6.	Преодоление препятствий в беге.	1	18.09
7.	Равномерный бег (7 мин).	1	22.09
8.	Кросс 1 км - тест	1	25.09
9.	Прыжок в длину с места – тест.	1	29.09
10.	Бросок набивного мяча на дальность	1	02.10
11.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	06.10
12.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние	1	16.10
<b>Подвижные игры (7 часо</b>			
13.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх. Игра «Бросай и поймай», «Удочка»	1	20.10
14.	Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Подтягивание в висе (мальчики/девочки) – тест.	1	23.10
15.	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	27.10
16.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	30.10
17.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	03.11
18.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	10.11
19.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	13.11
<b>Гимнастика (17 ч)</b>			
20.	Т/б на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону	1	17.11
21.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	27.11
22.	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1	01.12
23.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	04.12
24.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	08.12
25.	Кувырок назад в упор присев	1	11.12
26.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	15.12
27.	Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	18.12
28.	Мост из положения лежа на спине.	1	22.12
29.	Акробатическая комбинация	1	25.12
30.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	29.12
31.	Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись – тест	1	12.01
32.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке	1	15.01
33.	Лазание по канату.	1	19.01
34.	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	22.01

35.	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке	1	26.01
36.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	29.01
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)			
37.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Стойки, передвижения, повороты.	1	02.02
38.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	05.02
39.	Ловля и передача мяча на месте	1	09.02
40.	Ловля и передача мяча в движении.	1	12.02
41.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	16.02
42.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	26.02
43.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	01.03
44.	Ведение мяча в движении.	1	04.03
45.	Бросок мяча на месте в парах.	1	11.03
46.	Бросок мяча в кольцо.	1	15.03
47.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	1	18.03
48.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	22.03
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)			
49.	Инструктаж по ТБ. (волейбол) Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	25.03
50.	Передача и ловля мяча через сетку.	1	29.03
51.	Передача мяча подброшенного партнером	1	01.04
52.	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	05.04
53.	Передача в парах, у стены	1	15.04
54.	Передача мяча сверху двумя руками	1	19.04
55.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1	22.04
56.	Многочисленные передачи в стену	1	26.04
57.	Двухсторонняя игра (пионербол)	1	29.04
Легкая атлетика (11 часов)			
58.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Встречная эстафета.	1	03.05
59.	Бег 30 м - тест	1	06.05
60.	Бег 60 м	1	10.05
61.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	13.05
62.	Челночный бег 3x10 - тест	1	17.05
63.	Равномерный медленный бег (7мин).	1	17.05
64.	Кросс 1 км - тест	1	20.05
65.	Прыжок в длину с места - тест	1	24.05
66.	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1	24.05
67.	Равномерный медленный бег (9мин).	1	27.05
68.	Бег (10 мин). Развитие выносливости	1	31.05