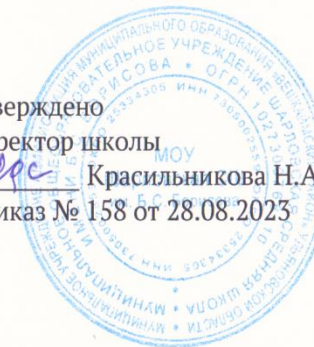


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШАРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Б.С.БОРИСОВА  
ВЕШКАЙМСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей технологии и ЗОЖ  
Протокол № 1 от 22.08.2023г.  
Руководитель Луцкан О.П.

Согласовано на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 25.08.2023  
Председатель МС Еремян Е.Н.

Утверждено  
Директор школы  
Красильникова Н.А.  
Приказ № 158 от 28.08.2023г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

## 3 класс

### на 2023-2024 учебный год

Автор: учитель Луцкан Ольга Павловна, учитель первой квалификационной категории.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта «Комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1-4 классов» Сост. В.И. Лях- М.: Просвещение, 2019.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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

## Содержание учебного курса

Знания о физической культуре.

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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики, 28ч.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика, 36 ч.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; в высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки, 23 ч.

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы.

Подвижные и спортивные игры, 15ч.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений ,

упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: баскетбол, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

На материале спортивных игр: баскетбол, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

На материале спортивных игр: баскетбол, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

На материале спортивных игр: баскетбол, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№п /п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1		
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1		
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1		
5	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1		
6	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1		
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1		
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		
8	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		
9.	Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		
10.	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1		
11.	Оценивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1		
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1		
13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1		
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	2		
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание	2		

	ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.			
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	3		
17	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	2		
18	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	3		
19	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	2		
20	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	1		
21	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад.	1		
22	Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно.	1		
23	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки.	1		
24	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	1		
25	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	1		
26	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		
27	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
28	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см).	2		
29	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1		
30	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии.	1		
31	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1		
32	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1		
33	Совершенствование комплекса с набивными	2		

	мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Игры с набивными мячами.			
34	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1		
35	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1		
36	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	2		
37	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	2		
38	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1		
39	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1		
40	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	2		
41	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	2		
42	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	1		
43	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	2		
44	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	2		
45	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	2		
46	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1		
47	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1		
48	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1		
49	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1		
50	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	2		
51	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1		
52	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	2		
53	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	2		



54	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	2		
55	Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	2		
56	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1		
57	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1		
58	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	2		
59	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин.	2		
60	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Игра «Салки». Бег до 1мин.	1		
61	Оценивание челночного бега 3x10м. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1		
61	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	2		
62	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1		
63	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1		
64	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	2		
65	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	3		
66	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	3		
67	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	2		
68	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1		
69	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1		
70	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные	1		

	эстафеты с этапом 30м.			
	Итого	102 часа		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка.