

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"  
Советского района Курской области

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя  
общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области  
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Директор школы

Е.А. Атанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

3 класс

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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:**

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 закаливающие 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:***

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 противоходом 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 в 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 тем учебного курса**

#### ***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 физкультурминутки 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.

#### 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.

### **Тематическое планирование** 3 часа в неделю, всего – 102 часа

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Лёгкая атлетика	16
<b>2</b>	Подвижные игры	11
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	18
<b>4</b>	Плавательная подготовка	3
<b>5</b>	Лыжные гонки	18
<b>6</b>	Элементы баскетбола	12
<b>7</b>	Лёгкая атлетика	24
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ уро- ка п / п	№ урока в дан- ной теме	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
				по пла ну	факти чески
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>					
1	1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. История появления современного спорта. Содержание комплекса утренней зарядки.	1		
2	2	Виды физических упражнений. Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишка»	1		
3	3	Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1		
4	4	<i>Контроль за развитием двигательных качеств:</i> челночный бег 3 x 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1		
5	5	Понятие «пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		
6	6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. <i>Контроль за развитием двигательных качеств:</i> прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		
7	7	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Обучение метанию на дальность с трех шагов с разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Разучивание игры «Метатели»	1		
8	8	<i>Контроль за развитием двигательных качеств:</i> метание малого мяча на дальность. Ритмическая гимнастика.	1		
9	9	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. П/и «Стрелки». Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
10	10	Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1		
11	11	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
12	12	Обучение специальным беговым упражнениям. Бег на дистанцию 30 м. Игра «Третий лишний»	1		
13	13	<i>Контроль за развитием двигательных качеств:</i> бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
14	14	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Обучение разбегу в прыжках в длину.	1		
15	15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой. «Пробеги с прыжком»	1		
16	16	<i>Контроль за развитием двигательных качеств:</i> прыжок	1		

		в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»			
<b>Подвижные игры 11 ч</b>					
17	1	ТБ при подвижных играх. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники бега в игре «Пустое место»	1		
18	2	Обучение общеразвивающим упражнениям. П/и «К своим флажкам». Эстафеты	1		
19	3	Броски и ловля мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
20	4	Совершенствование упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
21	5	Совершенствование броска и ловли мяча.	1		
22-23	6-7	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	2		
24-25	8-9	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Овладей мячом»	2		
26	10	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в кругу»	1		
27	11	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Подвижная цель»	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч</b>					
28	1	ТБ в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ на развитие координации. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1		
29-30	2-3	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	2		
31	4	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1		
32	5	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1		
33	6	Техника выполнения кувырка вперед.	1		
34	7	Перекаты в группировке с последующей опорой за головой. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		
35	8	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		
36	9	Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях.	1		
37	10	Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.	1		
38	11	Подтягивание в висячем положении. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	1		
39	12	Упражнения в равновесиях и упорах. Ходьба приставными ногами. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1		
40	13	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения круговой тренировки	1		
41-42	14-15	Ходьба противходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке с переходом	2		

		на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»			
43	16	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1		
44	17	Лазанье по канату. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
45	18	Лазанье по канату в три приема.	1		
<b>Плавательная подготовка (3 часа)</b>					
46	1	Правила поведения в бассейне.	1		
47	2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1		
48	3	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1		
<b>Лыжные гонки (18 часов)</b>					
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Игра «Проехать через ворота»	1		
50-51	2-3	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный душажный ход с палками и без палок.	2		
52-54	4-6	Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	3		
55-56	7-8	Передвижение на лыжах на расстояние до 2 км.	2		
57-58	9-10	Торможение плугом и упором.	2		
59-60	11-12	Повороты переступанием в движении.	2		
61-63	13-15	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	3		
64-65	16-17	Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится»	2		
66	18	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на дистанцию 1500 м и выполнение подъема.	1		
<b>Подвижные игры 12 ч</b>					
67	1	ТБ в спортивных играх. Передача мяча в парах.	1		
68-69	2-3	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.	2		
70-71	4-5	Баскетбол. Броски по воротам и в цель. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	2		
72-73	6-7	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	2		
74-75	8-9	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
76	10	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
77-	11-	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по	2		

78	12	неподвижному футбольному мячу.			
<b>Легкая атлетика 24 ч</b> <b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>					
79	1	ТБ на занятиях л/атлетики. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).. П/и «Пятнашки»	1		
80	2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).. П/и «Пятнашки»	1		
81-82	3-4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).. П/и «Пятнашки»	2		
83-84	5-6	Равномерный бег 6 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Два Мороза»	2		
85-86	7-8	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	2		
87-88	9-10	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2		
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>					
89	1	Беседа по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
90	2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. <i>Учет</i> по бегу на 30 м . Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
91	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1		
92	4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1		
93	5	Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1		
94	6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Кузнечики»	1		
95	7	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1		
96	8	<i>Учет</i> прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
97	9	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
98	10	<i>Учет</i> по челночному бегу 3x10 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
99	11	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. <i>Учет</i> по метанию малого мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1		
100	12	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
101	13	<i>Итоговая аттестация. Контроль за развитием двигательных качеств.</i>	1		
102	14	Эстафеты. Развитие координации.	1		