

МКОУ Инзенская средняя школа №3  
им. Д.П.Ознобишина

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
протокол №1 от 29.08.2022г.  
А.А. /Аксенова Н.А./

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
Шанина Н.А.  
30.08.2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 3

Учебный год: 2022-2023

Количество часов по учебному плану: 102ч

Рабочую программу составил учитель начальных классов высшей категории  
Селякаева Е.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура » для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с авторской программой по физической культуре В.И. Ляха.

Физическая культура. Примерные рабочие программы . Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.

Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. В.И. Лях-14-е изд.- М.:Просвещение, 2013 г.-190 с.

В 3 классе на изучение курса отводится 102 ч ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели)

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного

предмета, 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Уровень физической подготовленности**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 60м.(сек.)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
2	Координационные	Челночный бег 3*10	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
4	Выносливость	Бег 1 км(мин.сек.)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
5	Силовые	Подтягивание на перекладине (к-во повторений)	5	3	2	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине (к-во повторений)	-	-	-	15	9	7
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

## 2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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.**

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Мост из положения лёжа на спине, опуститься в например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

### ***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и 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 и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

***Плавание.*** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*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, метания и 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:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	33 ч
2.	Подвижные и спортивные игры	32 ч
3.	Гимнастика с основами акробатики	21 ч
4.	Лыжные гонки	16 ч

**ИТОГО: 102 ч**

Из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» заменяется легкоатлетическими и игровыми упражнениями.

Темы из разделов «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно - оздоровительная деятельность» выдаются в процессе уроков, часы распределены между подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b><u>Легкая атлетика (15 ч)</u></b>				
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	1		
2.	Бег 30 м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
3.	Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
4.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
5.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
6.	. Входной контроль. Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1		
7.	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
8.	Челночный бег 3x10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания.	1		
9.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
10.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку.	1		
12.	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку.	1		
13.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
14.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
15.	Высокий старт. Бег 30 м.. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
<b><u>Подвижные и спортивные игры (12 ч.)</u></b>				
16.	Техника безопасности на уроках с подвижными спортивными играми. Личная гигиена. Строевые	1		



	упражнения.			
17.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
18.	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1		
19.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
20.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
21.	Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
22.	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1		
23.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
24.	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
25.	Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
26.	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
27.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
<b><u>Гимнастика с основами акробатики (21 ч)</u></b>				
28.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
29.	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.	1		
30.	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
31.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
32.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
34.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
35.	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
36.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
37.	Передвижение по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1		
38.	Лазанье по канату произвольным способом. Передвижение	1		

	по наклонной скамейке.			
39.	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
40.	Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика.	1		
41.	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1		
42.	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
43.	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
44.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
45.	Передвижение по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
46.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47.	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазанье по наклонной скамейке.	1		
48.	Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной скамейке.	1		
<b><u>Лыжные гонки (16 ч.)</u></b>				
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
50.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
51.	Ступающий шаг(без палок).	1		
52.	Ступающий шаг(без палок).	1		
53.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		
54.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
55.	Скользящий шаг (без палок).	1		
56.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
57.	Скользящий шаг (без палок).	1		
58.	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
59.	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
60.	Скользящий шаг (с палками).	1		
61.	Ступающий шаг (с палками).	1		

62.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
63.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
<b><u>Подвижные и спортивные игры (20 ч.)</u></b>				
65.	Техника безопасности на уроках с подвижными спортивными играми. Эстафеты.	1		
66.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67.	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70.	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
71.	Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты.	1		
72.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
73.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
75.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
78.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
79.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
81.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
82.	Ведения мяча в шаге. Подвижные игры.	1		
83.	Эстафеты с мячом	1		
84.	Эстафеты с мячом	1		
<b><u>Легкая атлетика (18 ч)</u></b>				
85.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами	1		

	легкой атлетики.			
87.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
88.	Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
89.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
90.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
91.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92.	Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
93.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Выполнение норматива ГТО.	1		
94.	Метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Выполнение норматива ГТО.	1		
95.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
97.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
98.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99.	Бег 1000 м. Выполнение норматива ГТО.	1		
100.	Многоскоки с ноги на ногу. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
101.	Наклон вперед из положения сед на полу.	1		
102.	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		
	<b>ИТОГО</b>	102 ч		