

## Рабочая программа по физической культуре

Данная рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии:

- с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- программе формирования универсальных учебных действий;
- основной образовательной программы общего образования;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- федеральному перечню учебников, рекомендованных на 2021-2022 учебный год
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
- пособия: Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Упражнения 3 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

#### 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, умение 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;
- с юрмирование 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 в совместной деятельности, 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).

### *Содержание курса*

**«Знания о физической культуре»(4 часа)** — выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), дневник самоконтроля, рассказ о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

**«Гимнастика с элементами акробатики»(24 часа)** — выполнение строевых упражнений (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнение разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, выполнение упражнений на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминание временных отрезков, выполнение перекатов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, лазанье по канату в три приема, выполнение стойки на голове и руках, мост, стойки на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине,

прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, выполнение упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазье по наклонной гимнастической скамейке, выполнение вращения обруча;

**«Легкая атлетика» (24 часов)**— техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, бег 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий;

**«Лыжная подготовка» (13 часов)**— *передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, умение переносить лыжи под рукой и на плече, прохождение на лыжах дистанции 1,5 км, поднятие на склон «полулочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, торможение «плугом», передвижение и спуск со склона на лыжах «змейкой»;*

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на изучение каждой темы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во контрольных работ</b>
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	24	8
Легкая атлетика	24	12
Лыжная подготовка	13	1
<b>Общее количество часов</b>	<b>65</b>	<b>25</b>

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Название темы урока	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Знания о физической культуре(1 ч)</b>				
1	Организационно-методические требования на уроках ФК	1		
<b>Легкая атлетика(4 ч)</b>				
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
4	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
5	Тестирование метания мешочка на цельность	1		
<b>Знания о физической культуре(1 ч)</b>				
6	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
<b>Легкая атлетика(4 ч)</b>				
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)</b>				
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
<b>Легкая атлетика(1 ч)</b>				
13	Тестирование прыжка в длину с места	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)</b>				
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладина из виса согнувшись	1		
15	Тестирование виса на время	1		
<b>Знания о физической культуре(1 ч)</b>				
16	Закаливание	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики(16ч)</b>				
17	Кувырок вперед Варианты выполнения кувырка вперед	1		
18	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
19	Кувырок назад	1		
20	Круговая тренировка	1		
21	Стойка на голове	1		
22	Стойка на руках	1		
23	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
24	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке	1		
25	Прыжки в скакалку	1		
26	Прыжки в скакалку в тройках	1		
27	Лазанье по канату в три приема	1		
28	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
29	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
30	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		

31	Варианты вращения обруча	1		
32	Круговая тренировка	1		
<b>Лыжная подготовка(13 ч)</b>				
33	Ступающий и скользящий шаг на пьжах без палок	1		
34	Ступающий и скользящий шаг на пьжах с палками	1		
35	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
38	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
39	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
40	Передвижение и спуск на лыжах змейкой»	1		
41	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
42	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
43	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
44	Прохождение дистанции 1,5 км на пьжах	1		
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
<b>Легкая атлетика(6 ч)</b>				
46	Полоса препятствий	1		
47	Усложненная полоса препятствий	1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
49	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
50	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
51	Прыжки на мячах хопках	1		
<b>Знания и физической культуре(1 ч)</b>				
52	Волейбол как вид спорта	1		
<b>Легкая атлетика(2 ч)</b>				
53	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу»	1		
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)</b>				
55	Тестирование вися на время	1		
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
<b>Легкая атлетика(1 ч)</b>				
57	Тестирование прыжка в длину с места	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)</b>				
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	1		
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
<b>Легкая атлетика(6 ч)</b>				
60	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
61	Беговые упражнения	1		
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
63	Тестирование челночного бега 3X10 м	1		
64	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
65	Бег на 1000 м	1		

