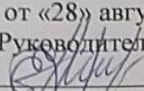
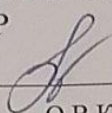
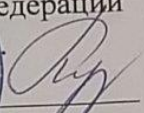


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Управление образования администрации города Ульяновска  
МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
  
Е.В.Аринина

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
  
О.В.Кашеварова  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №323 от «30»  
августа 2023 г.  
Директор МБОУ СШ  
№52 имени Героя  
Российской Федерации  
Шишкова А.В.  
  
О.Н. Кузьмина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для 3 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Ульяновск 2023

**Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №73-ФЗ) в редакции от 04.08.2023;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. №569);
3. Федеральная образовательная программа начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под №372) Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 14 апреля 2023 г. №1/23;
4. Федеральные программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №8; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №52 (протокол от 26.08.2022 №1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
9. Учебный календарный график МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В на текущий учебный год;

10. «Физическая культура» для начальной школы 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций / В И Лях. Просвещение 2020. (Школа России).

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели (2 раза в неделю)

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

- сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
  - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### **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 шлугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

## **2. Содержание учебного предмета, 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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**В истории физической культуры** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

**Физические упражнения** Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***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 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 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***

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры, седы, упражнения в группировке; перекувырки, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор 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 вперед

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

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

### ***Легкая 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.

### ***Лыжные гонки***

Передвижение на лыжах; повороты, спуски, подъемы, торможение.

### ***Плавание.***

Овладение знаниями: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в



экстремальной ситуации.

### ***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 легкой 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.

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий;

передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметанным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м, равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в

движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеобразующих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

### 3. Тематическое планирование с указанием

#### количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности Как возникли О И Роль Кубертена. Высокий старт. Ходьба и бег в колонне.	1
2	История возникновения ГТО Высокий старт. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты	1
3	Новый комплекс ГТО Бег на 30 м Разбег в прыжках в длину. Прыжки в длину	1
4	Нормативы ГТО Челночный бег 3*10 - норматив ГТО. Метание с места на дальность. Игры с мячом	1
5	Основные формы движений Прыжок в длину с разбега. Метание. 1000м норматив ГТО	1
6	Подтягивание - норматив ГТО Игра "Воробьи и вороны". Игры с мячом	1
7	Значение занятий ФК Тест на гибкость-норматив ГТО	1
8	Прыжки в длину с места. – норматив ГТО Построение в шеренгу, колонну. Игры и эстафеты	1
9	Метание малого мяча в цель с места с 6 м Метание мяча на дальность Игра "Салки" на время.	1
10	Техника безопасности в спортзале. Беседа о значении зарядки Передача б/б мяча снизу.	1
11	Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками Ведение мяча.	1
12	Перестроение из 1 шеренги в 2 Ведение мяча в движении Эстафеты	1
13	Перестроения. Передача баскетбольного мяча снизу на оценку. Введение мяча.	1
14	Техника ведения мяча в движении на оценку. Пьоса препятствий	1
15	Ведение мяча. Комплекс упражнений Подтягивание. Пьоса препятствий	1
16	Ведение мяча. Подтягивание-норматив ГТО Пьоса препятствия	1
17	Комплекс упражнений Игры и эстафеты	1

18	Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Противопод и змейка. Акробатические упр.	1
19	Построение в 2 шеренги. Стойка на лопатках прогнувшись. Равновесие. 2- 3 кувьерка слитно. Эстафеты гимнастические	1
20	Стойка на лопатках прогнувшись, 2- 3 кувьерков слитно. Эстафеты гимнастические	1
21	Стойка на лопатках прогнувшись. Сдать на оценку выполнение 2- 3 кувьерков слитно.	1
22	Стойка на лопатках прогнувшись на оценку. «Мост»	1
23	Расчет на 1-2. Лазание по канату. Сдать выполнение "моста" из положения лежа на оценку	1
24	Усвоение пики. Упражнения в лазании и перелезании по наклонной скамейке	1
25	Лазание по канату. Акробатическое соединение. Преодоление препятствий	1
26	Лазание по канату. Акробатическое соединение. Эстафеты	1
27	Элементы акробатики. Полоса препятствий	1
28	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание (учет).	1
29	Акробатические соединения. Шаги галопа и польки в парах, тройках	1
30	Шаги галопа и польки в парах. Лазание по канату на оценку.	1
31	Равновесие. Подтягивание. Гимнастические эстафеты и игры	1
32	Равновесие. Упражнения для развития силы. Эстафеты	1
33	Подтягивание на результат – норматив ГТО. Игры	1
34	Правила безопасности на занятиях лыжами и температурный режим. Повороты на месте «переступанием». Передвижение до 1 км	1
35	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием». Передвижение до 1 км	1
36	Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	1
37	Понятие об обморожении. Скользящий шаг. Переменный двухшажный ход. Повороты переступанием вокруг носков	1
38	Переменный двухшажный ход. Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке. Повороты	1
39	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Скользящий шаг. Повороты. Эстафеты	1
40	Особенности дыхания при занятиях лыжами. Подъем «лесенкой» и спуск. Повороты	1
41	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы и спуски	1
42	Спуски и подъемы. Передвижение до 1 км	1
43	Спуски, подъемы, повороты. Передвижение до 1,5 км	1

44	Попеременный двухшажный ход Эстафеты Передвижение до 1,5 км.	1
45	Попеременный двухшажный ход Эстафеты Передвижение до 1,5 км в среднем темпе	1
46	Круговая эстафета. 2км. без учета времени - норматив ГТО	1
47	1км - норматив ГТО Игры	1
48	Строевые упражнения: из 1 в 2 шеренги и обратно. Комплекс упражнений с мячами. Разбег в прыжках в высоту. Полоса препятствий Эстафеты	1
49	Разбег в прыжках в высоту. Полоса препятствий. Игры и игровые задания.	1
50	Разбег в прыжках в высоту с 3 шагов. Игры и эстафеты с использованием прыжков	1
51	Разбег в прыжках с 3 шагов Игры и эстафеты с применением полосы препятствия.	1
52	Прыжковые упражнения. Игры и эстафеты	1
53	Прыжки и прыжковые упражнения. Игры	1
54	Игры и эстафеты Развитие координационных способностей	1
55	Техника безопасности в спортзале. Беседа о правильном дыхании. Строевые упражнения. Комплекс упражнений Эстафеты	1
56	Полоса препятствия. УГ. Прыжки в высоту. Игра "Охотники и утки".	1
57	Прыжки в высоту. Метание в цель (замах). Эстафеты с обручами.	1
58	ОРУ. Разбег в прыжках в высоту. Метание в цель. Игра "День и ночь "	1
59	Высокий старт. Метание. Прыжки в высоту. Игра "воробы и вороны".	1
60	Высокий старт. Метание мяча в вертикальную цель с бм на результат. Игры	1
61	Комплекс упр. со скакалкой Высокий старт Преодоление препятствий - учет. Игры	1
62	Комплекс упр. со скакалкой Высокий старт. Игра "охотники и утки". Подтягивание - норматив ГТО Бег до 2 мин	1
63	Прыжки со скакалкой Тест на гибкость-норматив ГТО Техника безопасности при занятиях на спортплощадках.	1
64	Бег до 3 мин Челночный бег 3*10м Метание на дальность. Игра "перестрелка".	1
65	Бег до 3 мин Метание на дальность. Многоскоки Прыжки в длину с места. Игра "перестрелка".	1
66	Многоскоки Бег 30 м Метание на дальность. Прыжки в длину. Игра "салки".	1
67	Бег до 3-4 мин Метание на дальность на оценку. Встречные эстафеты	1
68	Прыжки в длину с места на результат – норматив ГТО Круговая эстафета	1

