




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Лава

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО руководитель ШМО:  /М.М.Стаканникова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023 г	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР:  /Е.Б.Миронова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023 г	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы:  Г.Е.Швецова/ Приказ № 92 от «30» августа 2023 г
---	--	--

**Рабочая программа**

по физической культуре для 3 класса

на 2023-2024 учебный год

базовый уровень

102 часа

Автор учебника: В.И.Лях

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

Стаканникова Мария Михайловна

2023 год

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

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2.Содержание учебного предмета.**

**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.

**Из 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 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 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 согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись 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.

**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 (1кг) на дальность разными способами.

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

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

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

### 3.Календарно-тематическое планирование.

№ урока п/п	№ урока в теме	Раздел. Тема урока	Страницы учебника
		<b>Легкоатлетические упражнения. (25 часов)</b>	
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	С.4
2	2	Ознакомление с различными понятиями Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	С.6
3	3	Освоение навыков бега Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	С.8
4	4	Бег с изменением длины и частоты шага. Развитие скоростных способностей. .	С.9
5	5	Равномерный медленный бег до 5-8 мин Закрепление навыков бега и развитие выносливости,	С.11
6	6	Челночный бег 3х10. Тест на гибкость. Подтягивание, отжимание. Подвижные игры	С.13
7	7	Бег с ускорением, с вращением вокруг своей оси. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	С.14
8	8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	С.16
8	9	Закрепление техники прыжков	С.18
10	10	Прыжок в длину с места в полную силу и в пол силы.	С.19
11	11	Овладение навыками метания. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	С.21
12	12	Закрепление техники метания малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	С.23
13	13	Контроль выполнения навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, строевых упражнений. Подвижные игры.	С.24
14	14	Техника безопасности во время занятий играми. Овладение элементарными умениями в ловле,	С.26

		бросках.	
15	15	Закрепление техники ведения и бросков мячей Ведение мяча на месте и в движении.	С.28
16	16	Закрепление техники передачи и ведения Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	С.30
17	17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	С.32
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	С.33
19	19	Закрепление умений в ловле мяча. Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	С.35
20	20	Закрепление умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	С.37
21	21	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	С.38
22	22	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	С.40
23	23	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	С.42
24	24	Контроль навыков ходьбы, бега, метания, прыжков, строевых упражнений.	С.44
25	25	Подвижные игры. Подведение итогов	-
		<b>Гимнастика с элементами акробатики. (24 часа)</b>	
26	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	С.47
27	2	Закрепление техники кувырка вперёд Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	С.49
28	3	Закрепление техники кувырка вперёд, стойка на лопатках.	С.51
29	4	Стойка на лопатках.	С.53
30	5	Стойка на лопатках, перекат в упор присев Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	С.55



31	6	Перекат назад с постановкой рук за голову «Мост» из положения лежа на спине.	С.56
32	7	Вскок в упор стоя на коленях на гимн. Козла Передвижения противоходом.	С.58
33	8	Вскок в упор стоя на коленях на гимн. Козла Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	С.60
34	9	Закрепление техники наскака на гимнастический мост. Акробатическая комбинация.	С.62
35	10	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке	С.63
36	11	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке	С.65
37	12	Ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	С.66
38	13	Лазание по канату в три приёма Упражнения на гимнастической стенке.	С.68
39	14	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.	С.70
40	15	Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	С.71
41	16	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	С.73
42	17	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	С.74
43	18	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	С.75
44	19	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	С.77
45	20	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	С.78
46	21	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	С.80
47	22	ОРУ типа зарядки без предметов Ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями. ОРУ на гимнастической скамейке	С.81
48	23	ОРУ типа зарядки без предметов Лазание по канату в три приёма, перелезания через препятствие. Подвижные игры	С.82
49	24	Закрепление лазание по канату. Подведение итогов	С.83

<b>Лыжная подготовка. (30 часов )</b>			
50	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	С.85
51	2	Передвижение скользящим шагом без палок.	С.86
52	3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	С.88
53	4	Закрепление техники скользящего шаг.	С.89
54	5	Совершенствование техники скользящего шага	С.90
55	6	Совершенствование техники лыжных ходов.	С.91
56	7	Совершенствование техники лыжных ходов.	С.93
57	8	Освоение техники попеременного двухшажного хода	С.94
58	9	Освоение техники попеременного двухшажного хода	С.95
59	10	Освоение техники попеременного двухшажного хода	С.96
60	11	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	С.98
61	12	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	С.99
62	13	Повороты переступанием. Игра «По местам».	С.100
63	14	Повороты переступанием. Игра «По местам».	С.101
64	15	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	С.103
65	16	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал».	С.104
66	17	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал».	С.106
67	18	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	С.107
68	19	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	С.109
69	20	Попеременный двухшажный ход без палок.	С.110
70	21	Попеременный двухшажный ход без палок.	С.112
71	22	Попеременный двухшажный ход без палок.	С.113
72	23	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	С.115
73	24	Подъемы и спуски с небольших склонов.	С.117
74	25	Подъемы и спуски с небольших склонов.	С.118
75	26	Подъемы и спуски с небольших склонов.	С.120
76	27	Попеременный двухшажный ход без палок учет	С.121
77	28	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	С.123
78	29	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	С.125
79	30	Прохождение 10станции 1,5 км в умерен. Темпе	С.126
<b>ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (2 ч)</b>			

80	1	Совершенствование акробатических упражнений	С.127
81	2	Совершенствование акробатических упражнений. Лазанье по канату	С.128
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ч)</b>	
82	1	Закрепление умений в ловле	С.130
83	2	Ловля и передача мяча	С.131
84	3	Подвижные игры с элементами баскетбола.	С.133
85	4	Подвижные игры с элементами футбола	С.135
86	5	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	С.136
87	6	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	С.138
88	7	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	С.139
89	8	Совершенствование умений передачи мяча.	С.140
90	9	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	С.143
91	10	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	-
		<b>Легко атлетические упражнения (11 ч)</b>	
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.	С.144
93	2	Бег на 60м с высокого старта .	С.145
94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	С.146
95	4	Бег на результат 30, 60 м.	С.147
96	5	Прыжки	С.148
97	6	Метание	С.149
98	7	Челночный бег 3x10. Тест на гибкость. Подтягивание, отжимание. Подвижные игры	С.150
99	8	Бег по пересеченной местности	С.151
100	9	Сдача нормативов ГТО	-
101	10	Резервные уроки Кроссовая подготовка	-
102	11	Кросс	-

