

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРОКУЛАТКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/З.Р.Абдюкова/

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Р.З.Халикова/

«25» августа 2023 г.

«Принято»

на заседании педагогического  
совета

протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_/Г.В. Баширова/

Приказ № 106-ОД

от «30» августа 2023 г.

### Рабочая программа

Наименование учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) **Физическая культура**

Класс, в котором реализуется программа **3 а, 3б**

Уровень общего образования **начальное общее образование**

Ф.И.О. учителя **Татлыева Лилия Расимовна, Бахтиярова Динара Наилевна**

Срок реализации программы: **2023 - 2024 уч . год**

Количество часов по учебному плану: **всего 99 часов в год, в неделю 3 часа**

Учебник: **«Физическая культура» 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, В.И. Лях - М., «Просвещение», 2019 г.**

Рабочую программу составили \_\_\_\_\_ /Л.Р.Татлыева/

\_\_\_\_\_ /Д.Н.Бахтиярова/

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373( с изменениями и дополнениями ) на основе Примерной рабочей программы по физической культуре. «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021  
В состав УМК входит учебник: Физическая культура. 1-4 классы. В.И. Лях- М. Просвещение, 2019

**Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта *начального* общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373( с изменениями и дополнениями );
- 3.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ *начального* общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы *начального* общего образования МБОУ «Старокулаткинская средняя школа №1»;
5. Календарного учебного графика МБОУ«Старокулаткинская средняя школа №1»; для ООП *начального* общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения технологии, которые определены стандартом НОО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 99 часов в год (при 33 неделях).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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 учебного предмета**

### *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 противходом, 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. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

### 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

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата по плану	Дата фактическая
<b>«Легкая атлетика» -11 часов</b>					
1	Введение Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1ч.	Повторить ТБ	1.09	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1ч.	Повторить правила по технике безопасности.	6.09	
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1ч.	Разучить подвижную игру «Гуси-лебеди».	7.09	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1ч.	Разучить разновидности ходьбы	8.09	
5	Разновидности ходьбы Бег с ускорением. Бег (30-60м).	1ч.	Разучить разновидности ходьбы	13.09	

6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1ч.	Разучить ОРУ	14.09	
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1ч.	Разучить подвижную игру «Зайцы в огороде».	15.09	
8	Прыжок в длину с места	1ч.	Разучить ОРУ	20.09	
9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. Зачет.	1ч.	Разучить подвижную игру «Попади в мяч».	21.09	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1ч.	Разучить ОРУ	22.09	
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1ч.	Повторить метание набивного мяча из разных положений.	27.09	
<b>«Кроссовая подготовка» -9ч.</b>					
12	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i> ).	1ч.	Разучить ОРУ	28.09	
13	Равномерный бег	1ч.	Разучить подвижную игру «Пятнашки»	29.09	
14	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ	4.10	
15	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ	5.10	
16	Равномерный бег.	1ч.	Разучить ОРУ	6.10	
17	Равномерный бег Чередование ходьбы и бега	1ч.	Разучить ОРУ	18.10	
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега	1ч.	Разучить ОРУ	19.10	
19	Равномерный бег. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1ч.	Разучить ОРУ	20.10	
20	Кросс (1 км) ( <i>бег - 90 м, ходьба -90 м</i> ).	1ч.	Подготовиться к кроссу.	25.10	
21	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Зачет	1ч.	Повторить правила по ТБ	26.10	
22	Построение в две шеренги.	1ч.	Разучить игру «Совушка».	27.10	



23	Перестроение из двух шеренг в одну.	1ч.	Разучить игру «Совушка».	1.11	
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1ч.	Разучить ОРУ	2.11	
25	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках.	1ч.	Разучить игру «Космонавты».	3.11	
26	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках.	1ч.	Разучить игру «Космонавты».	8.11	
27	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1ч.	Разучить ОРУ	9.11	
28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1ч.	Разучить ОРУ	10.11	
29	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Зачет	1ч.	Разучить ОРУ	15.11	
30	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1ч.	Разучить ОРУ	16.11	
31	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1ч.	Разучить ОРУ	17.11	
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1ч.	Разучить ОРУ	29.11	
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1ч.	Разучить ОРУ	30.11	
34	Перелезание через коня.	1ч.	Разучить ОРУ в движении	1.12	
35	Перелезание через коня.	1ч.	Разучить ОРУ в движении	6.12	
36	Опорный прыжок на коня (козла)	1ч.	Разучить ОРУ в движении	7.12	
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.	Разучить ОРУ в движении	8.12	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.	Разучить ОРУ в движении	13.12	

**«Подвижные игры» - 12 часов**

39	ОРУ с обручами. Игры с обручами.	1ч.	Разучить ОРУ с обручами	14.12	
40	ОРУ в движении. Эстафеты.	1ч.	Разучить ОРУ с обручами	15.12	
41	ОРУ с мячом. Игры с мячом.	1ч.	Разучить ОРУ с мячом.	20.12	
42	ОРУ. Эстафета с обручами.	1ч.	Разучить игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	21.12	
43	ОРУ. Эстафеты с мячами	1ч.	Разучить ОРУ с мячом.	22.12	
44	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.	Разучить ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	27.12	
45	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.	Разучить игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	28.12	
46	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.	Разучить ОРУ	29.12	
47	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств .	1ч.	Разучить игры «Прыгающие воробушки».	10.01	
48	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1ч.	Повторить ОРУ в движении	11.01	
49	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1ч.	Повторить игры «Удочка», «Компас».	12.01	
50	ОРУ в движении. Эстафеты.	1ч.	Повторить ОРУ в движении	17.01	
<b>«Лыжная подготовка» - 18 часов</b>					
51	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Освоение техники лыжных ходов	1ч.	Повторить правила безопасности во время занятий на лыжах.	18.01	
52	Освоение техники лыжных ходов .	1ч.	Повторить требования к	19.01	

			одежде и обуви во время занятий		
53	Попеременный двухшажный ход	1ч.	Повторить технику двухшажного хода	24.01	
54	Попеременный двухшажный ход без палочек.	1ч.	Повторить попеременный двухшажный ход без палок.	25.01	
55	Попеременный одношажный ход .	1ч.	Повторить технику лыжных ходов.	26.01	
56	Попеременный одношажный ход .	1ч.	Повторить технику скольжения с палками.	31.01	
57	Повороты переступанием в движении.	1ч.	Повторить повороты переступанием в движении	1.02	
58	Повороты переступанием в движении.	1ч	Повторить повороты переступанием в движении	2.02	
59	Подъем «Елочкой» .	1ч.	Подъем «Ёлочкой»	7.02	
60	Подъем «Лесенкой».	1ч.	Подъем «Лесенкой»	8.02	
61	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1ч.	Разучить игры на воздухе.	9.02	
62	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1ч	Разучить игры на воздухе.	14.02	
63	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	1ч.	Разучить игры на воздухе.	15.02	
64	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. Зачет	1ч	Разучить игры на воздухе.	16.02	
65	Торможение плугом и упором.	1ч.	Повторить технику торможения плугом и упором	28.02	

66	Торможение плугом и упором.	1ч	Повторить технику торможения плугом и упором	29.02	
67	Прохождение дист. 2500 м.	1ч.	Пройти дистанцию 2500 м.	1.03	
68	Прохождение дист. 2500 м.	1ч	Пройти дистанцию 2500 м.	6.03	
<b>«Подвижные игры на основе баскетбола» - 13 часов</b>					
69	Ловля и передача мяча в движении .	1ч.	Разучить ОРУ	7.03	
70	Ловля и передача мяча в движении .	1ч.	Разучить игру «Передача мячей в колоннах».		
71	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч.	Разучить ОРУ	13.03	
72	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч.	Повторить правила игры «Охотники и утки».	14.03	
73	Ловля и передача мяча на месте в четверках.	1ч.	Повторить правила игры «Круговая лапта».	15.03	
74	Ловля и передача мяча в движении в четверках.	1ч.	Повторить правила игры «Круговая лапта».	20.03	
75	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1ч.	Разучить ведение мяча	21.03	
76	Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой .	1ч.	Разучить ведение мяча	22.03	
77	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой.	1ч.	Разучить ведение мяча	27.03	
78	Ведение мяча с изменением направления.Зачет	1ч.	Повторить правила игры «Мяч в обруч».	28.03	
79	Ведение мяча с изменением скорости.	1ч.	Разучить игру «Не давай мяча водящему».	29.03	
80	Бросок мяча двумя руками от груди.	1ч.	Разучить ОРУ	3.04	
81	Бросок мяча двумя руками от груди.	1ч.	Разучить ОРУ	4.04	
<b>«Легкая атлетика» -18 часов</b>					
82	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта.	1ч.	Выучить правила ТБ на уроках Л.А.	5.04	

83	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч.	Разучить ОРУ	17.04	
84	Бег на результат (30, 60 м)	1ч.	Бегать на результат	18.04	
85	Прыжок в длину с места.	1ч.	Повторить прыжок в длину с места	19.04	
86	Прыжок в длину с места.	1ч.	Разучить ОРУ	24.04	
87	Прыжок в длину с места.Зачет	1ч.	Повторить прыжок	25.04	
88	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1ч.	Разучить игру «Зайцы в огороде».	28.04	
89	Метание в цель с 4-5 м.	1ч.	Разучить метание набивного мяча	2.05	
90	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1ч.	Повторить правила игры «Дальние броски».	3.05	
91	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1ч.	Разучить ОРУ	8.05	
92	Бег. Преодоление препятствий..	1ч.	Повторить правила по ТБ	10.05	
93	Бег).Преодоление препятствий	1ч.	Повторить правила игры «Салки на марше».	15.05	
94	Бег. Преодоление препятствий .	1ч.	Повторить правила игры «Волк во рву».	16.05	
95	Бег. Преодоление препятствий.	1ч.	Разучить ОРУ	17.05	
96	Бег в равномерном темпе.	1ч.	Повторить ОРУ.	22.05	
97	Челночный бег 3 х 10, 3 х 15. Зачет	1ч.	Повторить ОРУ	23.05	
98	Бег 1000 м без учета времени.	1ч.	Повторить ОРУ	24.05	
99	Бег 1000 м на результат.	1ч.	Повторить ОРУ		

### График проведения оценочных процедур

№	Наименование раздела	Кол-во часов (всего)	Сдача нормативов
1	Легкая атлетика	11	1
2	Кроссовая подготовка	9	
3	Гимнастика	18	2
4	Подвижные игры	12	
5	Лыжная подготовка	18	1
6	Подвижные игры на основе баскетбола	13	1
7	Легкая атлетика	18	2
Итого		99	7

