

## МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена  
на методическом совете  
протокол № 1 от 28.08.23 г.  
руководитель МС  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./  
Протокол № 1  
от 29.08.23 г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./  
Приказ № 71-ОД от 30.08.23 г.

### Рабочая программа по физической культуре 3 класс (базовый уровень)

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3 класса 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).

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «*Знания о физической культуре*» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки»,

«Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## **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 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 координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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; перекувы;

стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения 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 (1 кг) на дальность разными способами.

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

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

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения 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; 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 баскетбола.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12 ч</b>
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1
2	Контрольные тесты. Подвижные игры.	1
3	Метание мяча на дальность. Контрольные тесты.	1
4	Метание мяча на дальность. Контрольные тесты.	1
5	Метание мяча на дальность. Контрольные тесты.	1
6	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
7	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1
8	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1
9	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1
11	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1
12	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6 ч</b>
13	Строевые упражнения. Лазание и перелазание.	1
14	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание и перелазание.	1
15	Акробатика. Упражнения в равновесии. Лазание и перелазание.	1
16	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
17	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
18	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
	<b>Бадминтон</b>	<b>6 ч</b>
19	Хват ракетки. Стойка игрока. Передвижения. Подвижные игры.	1
20	Набивание волана. Удары в стенку. Подвижные игры.	1
21	Набивание волана. Удары в стенку. Подвижные игры.	1
22	Набивание волана. Удары в стенку. Подвижные игры.	1
23	Подача. Передача волана в парах. Подвижные игры.	1
24	Подача. Передача волана в парах. Подвижные игры.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14 ч</b>
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
26	Кувырок вперед. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
27	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. РДК.	1
28	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1
29	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1
30	Ходьба по бревну. Мост из положения лежа. Подвижные игры.	1
31	Лазание по наклонной скамейке. Кувырок вперед на оценку. РДК.	1
32	Ходьба по бревну. Стойка на лопатках на оценку.	1
33	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Мост из положения лежа. РДК.	1
34	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Мост из положения лежа. РДК.	1
35	Мост из положения лежа на оценку. Упражнения в равновесии.	1
36	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение в равновесии. РДК.	1
37	Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1

38	Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1
	<b>Бадминтон</b>	<b>10 ч</b>
39	Набивание волана. Удары в стенку. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
40	Набивание волана. Удары в стенку. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
41	Подача в парах и через сетку. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
42	Подача в парах и через сетку. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
43	Подача в парах и через сетку. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
44	Подача через сетку. Удары открытой стороной в стенку и в парах.	1
45	Подача через сетку. Удары открытой стороной в стенку и в парах.	1
46	Удары закрытой стороной в стенку и в парах. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
47	Удары закрытой стороной в стенку и в парах. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
48	Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>12 ч</b>
49	Т/б на уроках подвижных игр. Игра «Пустое место». Эстафеты.	1
50	Игры «Пустое место», «Белые медведи». РДК.	1
51	Игры «Пустое место», «Белые медведи». РДК.	1
52	Игры «Космонавты», «Рыбаки и рыбки». РДК.	1
53	Игры «Космонавты», «Рыбаки и рыбки». РДК.	1
54	Игры «Волк во рву», «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1
55	Игры «Волк во рву», «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1
56	Игры «Волк во рву», «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1
57	Игры «Охотники и утки», «Караси и щуки». РДК.	1
58	Игры «Охотники и утки», «Караси и щуки». РДК.	1
59	Игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу». РДК.	1
60	Игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу». РДК.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10 ч</b>
61	Т/б на уроках баскетбола. Игра «Передал- садись». РДК.	1
62	Стойка и передвижение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
63	Стойка и передвижение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
64	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1
65	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1
66	Ведение мяча в движении левой и правой рукой шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
67	Ведение мяча в движении левой и правой рукой шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
68	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди. Подвижная игра. РДК.	1
69	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди. Подвижная игра. РДК.	1

70	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди. Подвижная игра. РДК.	1
	<b>Бадминтон.</b>	<b>8 ч</b>
71	Передача в парах и подача на месте. Подвижные игры. РДК.	1
72	Передача в парах и подача на месте. Подвижные игры. РДК.	1
73	Передача в парах и подача через сетку. Подвижные игры.	1
74	Передача в парах и подача через сетку. Подвижные игры.	1
75	Удары сверху и снизу через сетку. подача через сетку.	1
76	Удары сверху и снизу через сетку. подача через сетку.	1
77	Передача. подача. Удары. Подвижные игры.	1
78	Передача. подача. Удары. Подвижные игры.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6 ч</b>
79	Игра «Мяч ловцу». Эстафеты. РДК.	1
80	Игра «Мяч ловцу». Эстафеты. РДК.	1
81	Игры «Волк во рву», «Космонавты». РДК.	1
82	Игры «Волк во рву», «Космонавты». РДК.	1
83	Игры «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний». РДК.	1
84	Игры «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний». РДК.	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6 ч</b>
85	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1
86	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1
87	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси- лебеди».	1
88	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси- лебеди».	1
89	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1
90	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12 ч</b>
91	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
92	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
93	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
94	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
95	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. бег 30 м. подвижные игры.	1
96	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. бег 30 м. подвижные игры.	1
97	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. бег 30 м. подвижные игры.	1
98	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. бег 30 м. подвижные игры.	1
99	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 60 м.	1
100	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 60 м.	1
101	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 60 м.	1
102	Бег 1000 м без учета времени. Бег 30 м на время. Подвижные игры.	1



