

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Н.С. Прокина  
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

Принята:  
Решением заседания  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждена:  
Приказом директора школы  
Приказ № 50 от 31.08. 2022 г.  
\_\_\_\_\_ М.В.Прокина

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса

Составитель:  
Мельникова Н.В.,  
учитель физической культуры

Рабочая программа 3 класса составлена на основе образовательной программе начального общего образования МБОУ СОШ им. Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки с учетом рабочей программы воспитания.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

1.Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

2.Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5.Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7.Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и

психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

8. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики 21 ч.*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика 30 ч.*

*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 подготовка 24 ч.*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры* 27 ч.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	30	1,2,5,7,8
2	Гимнастика с основами акробатики	21	1,2,5,7,8
3	Лыжная подготовка	24	1,2,5,7,8
4	Подвижные и спортивные игры	27	1,2,5,7,8
5	Итого	102	



## Тематическое планирование 3 класс (102 ч.)

№урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Обучение высокому старту. Бег 2 мин.	
2.	Строевые упражнения: повороты на месте. Круговая эстафета.	
3.	Специальные беговые упражнения. Бег 2 мин.	
4.	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	
5.	Бег 30-у. Метание мяча 150 гр. на дальность.	
6.	Высокий старт-у. Прыжки в длину с места.	
7.	Прыжки в высоту с места-у. Бег 4 мин.	
8.	Челночный бег 3x10м-у. Бег 4 мин.	
9.	Прыжки с длину с разбега-у. Бег 4 мин.	
10.	Метание мяча на дальность с места-у. Бег 5 мин.	
11.	Метание мяча в цель с 6м-у. Бег 5 мин.	
12.	Бег 1000м-у. Игра «Воробьи- вороны».	
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
13.	Обучение техники передач мяча в парах.	
14.	Обучение техники ведение мяча на месте.	
15.	ОРУ типазарядки-у. Круговая эстафета.	
16.	Закрепление техники ведение мяча на месте.	
17.	Обучение техники перестроения из одной шеренге в две.	
18.	Передача мяча в парах-у. Игра “Салки”.	
19.	Ведение мяча на месте-у. Игра “Белые медведи”.	
20.	Ведение мяча в ходьбе-у. Игра “Белые медведи”.	
21.	Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра “Воробьи-вороны”.	
22.	Совершенствование техники передач и ведения мяча на месте.	
23.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	
24.	Разучивание ОРУ с гимнастическими скакалками.	
25.	Передачи и ведение мяча в парах на месте и в движении.	
26.	Баскетбольные приёмы. Эстафеты с набивными мячами.	

27.	Совершенствование техники передач и ведение мяча в эстафетах.	
28.	<b>Гимнастика</b> ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату.	
29.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	
30.	Ходьба по бревну. Обучение техники 2-3 кувырков вперед слитно.	
31.	Обучение техники стойки на лопатках прогнувшись.	
32.	Обучение техники моста из положения лёжа на спине.	
33.	Комплекс упражнений утренней гимнастики –у.	
34.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	
35.	2-3 кувырка вперед слитно–у. Лазание по канату.	
36.	Стойка на лопатках прогнувшись-у.	
37.	Техника моста из положения лёжа на спине-у.	
38.	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	
39.	Комплекс с гимнастическими палками-у. Лазание по канату.	
40.	Разучивание комплекса с набивными мячами 1 кг. Лазание по канату.	
41.	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату.	
42.	Лазание по канату. Игры с набивными мячами.	
43.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	
44.	Шестиминутный бег-у. Игры с набивными мячами.	
45.	Челночный бег 3x10м-у. Игры с элементами акробатики.	
46.	Подтягивание на перекладине–у. Лазание по канату.	
47.	Прыжок в длину с места–у. Лазание по канату.	
48.	Наклон вперед сидя на полу–у. Игры с элементами акробатики.	
49.	<b>Лыжная подготовка</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом 1 км.	
50.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах ступающим шагом.	

51.	Ходьба на лыжах ступающим шагом-у.	
52.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	
53.	Скользящий шаг-у. Спуски со склона в низкой стойке.	
54.	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1 км.	
55.	Спуск со склона в низкой стойке-у. Подъемы на склон наискось.	
56.	Разучивание техники торможения плугом.	
57.	Подъём на склон наискось-у. Ходьба 1 км.	
58.	Совершенствование техники подъемов на склон и торможение плугом.	
59.	Подъем на склон наискось-у. Игра “Пройди в ворота”.	
60.	Совершенствование техники торможения плугом.Игра“Вызов номеров”.	
61.	Торможения плугом-у. Игра “Вызов номеров”.	
62.	Совершенствование техники ступающего хода.	
63.	Лыжные гонки на 2 км. Игра “Вызов номеров”.	
64.	Передвижение на лыжах 2 км в режиме умеренной интенсивности.	
65.	Эстафета на лыжах до 100 м. Прохождение 2 км.	
66.	Эстафета на лыжах до 100 м. Передвижение до 2 км со средней скоростью.	
67.	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты с этапом до 100 м.	
68.	Передвижение на лыжах 2 км со средней скоростью.	
69.	Эстафеты с этапом до 100 м. Передвижение до 2 км.	
70.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2 км.	
71.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км со средней скоростью.	
72.	Лыжные гонки на 1км-у.	
	<b>Подвижные игры</b>	
73.	ОРУ с малым мячом.игра «День и ночь».	
74.	Совершенствование техники комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	
75.	Совершенствование техники комплекса с гимнастическими скакалками.	
76.	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	

77.	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	
78.	Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».	
79.	<b>Легкая атлетика</b> ТБ на уроках лёгкой атлетике. Бег 1 мин.	
80.	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Бег 1 мин.	
81.	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Бег 1 мин.	
82.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Метание мяча в цель с 6 м.	
83.	Челночный бег 3x10м-у. Бег 1 мин.	
84.	Совершенствование техники прыжков в высоту и метания мяча в цель.	
85.	Прыжок в высоту с разбега согнув ноги-у. Бег 2 мин.	
86.	Тест на гибкость. Закрепление техники высокого старта.	
87.	Метание мяча в цель с 6 м-у. Игра “День и ночь”.	
88.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 2 мин.	
89.	Прыжки в длину –у. Игра “Охотники и утки”.	
90.	Техника положения высокогостарта–у. Бег 3 мин.	
91.	Обучение техники метанию мяча на дальность с места. Игра “Охотники и утки”.	
92.	Обучение техники прыжка в длину с разбега7-9 шагов. Бег 3 мин.	
93.	Совершенствование техникмногоскоков, метание мяча на дальность. Бег 3 мин.	
94.	Бег 30м с высокого старта–у. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин.	
95.	Многоскоки – 8 прыжков-у. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин.	
96.	Метание мяча на дальность с места–у. Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	
97.	Подтягивание на перекладине-у. Эстафета с предметами.	
98.	Прыжки в длину с разбега-у. Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	
99.	Бег с переменной скоростью 200м. Линейные эстафеты.	
100.	Линейные эстафеты с этапом до 20м.	

	Переменный бег.	
101.	Бег бмин-у. Линейные эстафеты.	
102.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	

