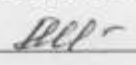




МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРОМАКЛАУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ МАЙНСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов	Заседание педагогического совета	Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ"
		
Руководитель ШМО Назарова С.И. Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ" Зимин А.Б. Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	Зимин А.Б. Приказ №105 от «28» 08 2023 г.

Рабочая программа  
по физкультуре  
3 класс

Учитель: Канин В.А.

Число часов в неделю: 3

Число часов в год: 102

Учебник: Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 классов общеобразовательных организаций) / 14 издание. - М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа составлена на основе: Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания , 1-4 классы./сост. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования:**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**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 требований 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты 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.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в начальной школе должно обеспечивать физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Знания о физической культуре.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### 1. Легкая атлетика (29 часов)

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 10 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 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.

### Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

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 полушпагаты 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, включающее 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 намеченным 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 о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (12 часов)**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих 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; подбирание 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.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

#### **Легкая атлетика и подвижные игры (24 часа)**

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.

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.

#### Учебно-тематический план

Глава/ Параграф	Тема	Количество часов	В том числе, контр.раб.
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	29	3
2.	Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики	24	4
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12	2
4.	Раздел 4. Подвижные игры на основе баскетбола	13	2
5.	Раздел 5. Легкая атлетика и подвижные игры	24	4
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>15</b>

### 3. КЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

урока	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (29 часов)</b>		
1.	Правила ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2.	История возникновения спортивных соревнований	1
3.	История возникновения олимпийских игр	1
4.	Ходьба на носках и пятках	1
5.	Ходьба на носках и пятках	1
6.	Чередование ходьбы и бега	1
7.	Перешагивание через предметы	1
8.	Ходьба с высоким подниманием бедра	1
9.	Бег с широким шагом	1
10.	Прыжок в длину с места	1
11.	Прыжок в длину с места	1
12.	Прыжок с поворотом на 180 градусов	1
13.	Челночный бег 3х10м.	1
14.	Челночный бег 3х10м.	1

15.	Профилактика нарушений осанки	1
16.	Упражнения, направленные на формирования правильной осанки	1
17.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1
18.	Отбивы резинового мяча двумя руками	1
19.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	1
20.	Летние Олимпийские игры.	1
21.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1
22.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1
23.	Прыжка через скакалку	1
24.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.	1
25.	Броски набивного мяча от груди на дальность	1
26.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1
27.	Преодоление препятствий	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (24)</b>		
30.	Правила поведения на уроках гимнастики	1
31.	Физическое развитие человека	1
32.	Влияние упражнений на физическое развитие человека	1
33.	Перекаты в сторону	1
34.	Перекаты в группировке вперед-назад	1
35.	Кувырок вперед	1
36.	Кувырок вперед	1
37.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
38.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
39.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30 градусов)	1
40.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
41.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
42.	Запрыгивание на горку матов	1
43.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1
44.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1
45.	Вис лёжа на низкой перекладине	1

46.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1
47.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	1
48.	Переползание по полу под натянутой скакалкой	1
49.	Переползание через горку матов	1
50.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1
51.	Полоса препятствий	1
52.	Подвижные игры	1
53.	Подвижные игры	1
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (12 часов)</b>		
54.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1
55.	Поворот переступанием вокруг пяток.	1
56.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
57.	Передвижение скользящим шагом без палок	1
58.	Передвижение скользящим шагом с палками	1
59.	Спуск в основной стойке	1
60.	Спуск в низкой стойке	1
61.	Подъем в уклон скользящим шагом	1
62.	Подъем "Лесенкой"	1
63.	Подъем "лесенкой" в уклон	1
64.	Равномерное передвижение	1
65.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	1
<b>Раздел 4. Подвижные игры на основе баскетбола ( 13 часов)</b>		
66.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1
67.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
68.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
69.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой	1

	(левой) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
73.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
74.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
75.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
76.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
77.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
78.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
<b>Раздел 5. Легкая атлетика и подвижные игры (24часа)</b>		
79.	Техники безопасности на уроках. Способы закаливания	1
80.	Ходьба противходом	1
81.	Смыкание приставными шагами в шеренге	1
82.	Размыкание приставными шагами в шеренге	1
83.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	1
84.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека	1
85.	Прыжки через скакалку	1
86.	Прыжки в высоту	1
87.	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	1
88.	Прыжки в длину с разбега	1
89.	Прыжки в длину с разбега	1
90.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
91.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
92.	Прыжок в высоту с разбега	1
93.	Прыжок в высоту с разбега	1



<b>94.</b>	Прыжки-многоскоки	<b>1</b>
<b>95.</b>	Метание теннисного мяча на дальность	<b>1</b>
<b>96.</b>	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	<b>1</b>
<b>97.</b>	Бросок набивного мяча (0,5) от груди на дальность	<b>1</b>
<b>98.</b>	Бег на 30 м.	<b>1</b>
<b>99.</b>	Ведение резинового мяча одной рукой	<b>1</b>
<b>100.</b>	Элементы спортивных игр	<b>1</b>
<b>101.</b>	Совершенствование элементов спортивных игр	<b>1</b>
<b>102.</b>	Подвижные игры и эстафеты	<b>1</b>

