

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа-  
детский сад № 18»

Приказ от 31.08.2021 № 78-02

Г.В. Байздренко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 3 класс

Количество часов: 67

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.  
Виленского М.Я. Физическая культура Лях В.И.(5-9 класс)М.,  
«Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИО учителя)

(подпись)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 3 класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие качества:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

### **Познавательные УУД:**

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

#### **Коммуникативные УУД:**

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

**Предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 3 классе являются следующие умения:

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 3 класс**

### **Основы знаний о физической культуре**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»). Упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов)).

### **Кроссовая подготовка**

Техника безопасности. Кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа). Ритмическая гимнастика.

### **Баскетбол**

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой). Броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

### **Волейбол (пионербол)**

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения). Овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

## **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 3 класс**

Тема	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	5
Гимнастика с элементами акробатики	9
Баскетбол	4
Волейбол (пионербол)	9
Кроссовая подготовка	4
Легкая атлетика	5
<b>Итого</b>	<b>67</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура».

##### 3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
1	04.09	Медленный бег.	1
2	05.09	Ходьба и бег.	1
3	11.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	12.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	18.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	19.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	25.09	Бег 1000 м.	1
8	26.09	Бег 1000 м.	1
9	02.10	Бег 1000м. Зачет	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
10	03.10	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
11	09.10	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
12	10.10	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
13	16.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
14	17.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
15	23.10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
16	24.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
<b>II четверть</b>			
17	07.11	Строевые упражнения.	1
18	13.11	Упражнения на бревне.	1
19	14.11	Упражнения на бревне.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</b>			
20	20.11	Строевые упражнения.	1
21	21.11	Лазание по канату.	1
22	27.11	Строевые упражнения.	1
23	28.11	Упражнения на перекладине.	1
24	04.12	Строевые упражнения	1
25	05.12	Лазание по канату.	1
26	11.12	Строевые упражнения.	1
27	12.12	Упражнения на брусьях.	1

28	18.12	Строевые упражнения..	1
<b>Баскетбол (4 часов)</b>			
29	19.12	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1
30	25.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
31	26.12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
<b>III четверть</b>			
32	09.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
33	15.01	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
34	16.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
35	22.01	Передача мяча	1
36	23.01	Бросок двумя руками от груди.	1
37	29.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
38	30.01	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
39	05.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
40	06.02	Ловля и передача мяча	1
41	12.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
42	13.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
43	19.02	Правила игры. Стойка игрока	1
44	20.02	Правила игры. Стойка игрока	
45	26.02	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.	1
46	27.02	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением	1
47	04.03	Верхняя передача в паре.	1
48	05.03	Верхняя передача в паре.	1
49	11.03	Нижняя подача.	1
50	12.03	Нижняя подача. Нижняя подача через сетку.	1
51	18.03	Приемы снизу в паре.	1
52	19.03	Верхняя подача мяча, прием.	1
<b>IV четверть</b>			
53	01.04	Прямой нападающий удар.	1
54	02.04	Подача мяча.	1
55	08.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
56	09.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
57	15.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
58	16.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
<b>Кроссовая подготовка (4 часа)</b>			
59	22.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
60	23.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
61	27.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	
62	06.05	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
63	07.05	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1

<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
64	13.05	Бег 1000 м. Бег 1000м. Зачет	1
65	14.05	Ходьба и бег.	1
66	20.05	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
67	21.05	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1

### Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ «Школа-детский садик №18» на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 67 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и производственным календарем на 2023, 2024 годы, скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 3 классе.

#### РАССМОТРЕНО

протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ «Школа-детский сад №18»  
от 31.08.2021 № \_\_\_\_  
Руководитель ШМО  
начальных классов  
\_\_\_\_\_  
подпись Люблева К.Д.  
ФИО

#### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
подпись Люблева К.Д.  
ФИО  
\_\_\_\_\_  
дата